

# 散手拳法

张发荣 著



852.1  
203

广东科技出版社

# 散手拳法

张文广 著

广东科技出版社

## 内 容 提 要

本书作者是全国武术协会副主席、北京体育学院教授。他为挖掘传统的中国武术遗产，根据多年教学、科研和训练的实践经验，编写成这本《散手拳法》。书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、腿法、摔法、拿法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习法，以及散手拳法的战术、教学与训练，基本集中了摔跤、擒拿、拳击的技击精华。全书图文并茂，便于练习。

本书介绍的散手拳法有着广泛的适应性，对不同工作性质的人，均可选择适合自己工作的技术动作进行练习。

## 散 手 拳 法

张文广 著

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 1插页 50,000字

1983年2月第1版 1983年2月第1次印刷

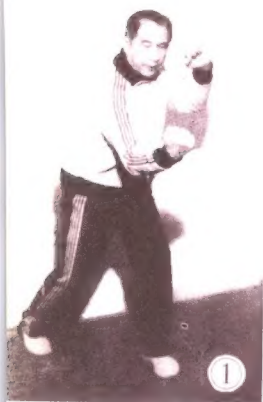
印数 1—540,000册

统一书号 7182·46 定价 0.44元

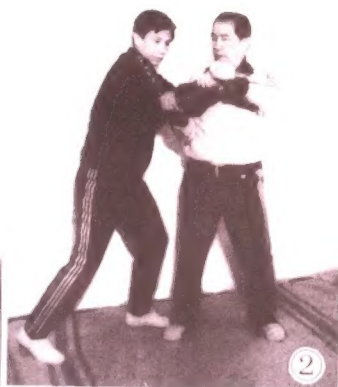


张文广教授在现身说教

# 散手拳法部分招式



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



1 右下勾拳

2. 别翅

3. 实战姿式

4. 虚步

5. 踢

6. 防右直拳还击

7. 扑步

8. 摔拿



## 前 言

散手拳法有着悠久的历史，它是祖国武术的一个重要组成部分，也是一份极为宝贵的民族文化遗产。为了继承祖国的武术遗产，根据本人多年从事教学、科研和训练的实践经验，编成这本《散手拳法》。

书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、摔法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习，以及散手拳法的战术、教学与训练。在编写方法上，力求做到理论联系实际，掌握要点，动作准确，文字简明，易学易懂。

本书在编写过程中，曾在北京体育学院研究生班和体操武术班进行试验，也曾分别在广西南宁(1979年)和山西太原(1980年)举行的全国武术观摩交流大会上进行表演，1981年又在《新体育》增刊介绍了《散手拳法》的部分内容，均得到好评，认为本拳法体现了中国武术攻防格斗的特点，具有实用价值，并纷纷来信索取这方面的资料。

为了满足广大武术爱好者的需要，现将本书送交广东科技出版社出版。书中如有错漏或不当之处，请读者给予指正。

一九八二年八月

# 目 录

一、散手拳法概况.....	1
(一)散手拳法的沿革.....	1
(二)散手拳法的特点和作用.....	2
1.具有攻防格斗的特点.....	2
2.具有生活的实践性.....	3
3.具有广泛的适应性.....	3
二、散手拳法练习.....	5
(一)拳法练习.....	5
1.站立势.....	5
2.基本手型.....	6
3.基本步法.....	8
4.基本拳法.....	9
5.基本肘法.....	11
6.基本防守法.....	13
7.拳法攻防法.....	16
8.拳法防守还击法.....	19
9.拳法反还击法.....	30
(二)腿法练习.....	32
1.基本腿法.....	32
2.基本膝法.....	35
3.腿法攻防练习法.....	36
4.腿法防守还击练习法.....	40
5.腿法反还击练习法.....	51

(三) 摔法练习 .....	52
1. 基本倒地法 .....	53
2. 摔法练习法 .....	53
(四) 拿法练习 .....	67
1. 基本练习法 .....	67
2. 抓腕解脱练习法 .....	69
3. 擒拿法 .....	71
(五) 拳法对练 .....	86
(六) 夺匕首练习 .....	99
1. 基本方法 .....	99
2. 夺匕首练习法 .....	100
三、辅助练习 .....	111
1. 跑步 .....	111
2. 跳绳 .....	111
3. 铁牛耕地 .....	111
4. 三靠臂 .....	112
5. 拍击 .....	113
6. 靠打 .....	114
7. 拧棒子 .....	116
8. 推砖 .....	117
9. 抓罐子 .....	117
10. 扔、击、抓沙袋 .....	118
11. 打、踢沙包 .....	119
四、散手拳法的战术 .....	120
(一) 散手拳法的一般战术规律 .....	120
1. 一般战术原则 .....	120
2. 一般心理状态 .....	120
3. 技术与战术要密切配合 .....	120



4. 关于“第二意图” .....	121
(二) 散手拳法的战斗准备 .....	122
1. 观察 .....	122
2. 主动 .....	122
3. 距离 .....	123
(三) 进攻与防守 .....	123
1. 进攻 .....	123
2. 防守 .....	124
(四) 与不同对手格斗时的特点 .....	125
五、散手拳法的教学训练 .....	126
(一) 基本动作教学训练法 .....	126
(二) 攻防技术的教学训练法 .....	127
(三) 实战教学训练法 .....	127
(四) 注意事项 .....	128

## 一、散手拳法概况

散手拳法是中国武术攻防格斗技术的一种形式，它是以踢、打、摔、拿等为基本素材，以二人互为对手，按照进攻、防守、还击、反还击的运动规律而编成的对抗性散手技击法。练习这种拳法，不仅有助于掌握武术的攻防格斗技术，也有助于培养勇敢、机智、灵活、沉着、果断等意志品质。

### (一)散手拳法的沿革

散手拳法在中国有着悠久的历史，春秋战国时期，武术攻防格斗技术就被人重视。《孙子兵法》中记载：“搏刺强士体”。意即经常练习搏击技术，就可以强壮士兵的身体。《汉书·艺文志》收入的《兵技巧》类就有十三家，一百九十九篇，都是论述“习手足，便器械，积机关，以立攻防之胜”。这句话的意思就是练习拳法和腿法，在练好拳法和腿法的基础上，再学习器械，并运用巧妙而灵活的策略，就能立攻防之胜了。宋代出现了民间练武的组织，见于记载的有“角抵社”等，“角抵社”就是专门练习摔跤的场所，摔跤就是摔法练习。明代戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中介绍各种拳术名家的就有“鹰爪王之拿”的记载，意即鹰爪王善擒拿方法。

历史上也常有打擂台之说。擂也是击的意思，打擂台即在特设的台子上互相击打，以决胜负。《水浒》第四十七回“燕青智扑擎天柱”，描述了当时打擂台的盛况，燕青就是使

用摔法战胜擎天柱的。

近代有“枪手”、“散打”、“散手”的说法。这些名称，实际上是名异实同，都是运用散手拳法。

一九四九年，新中国建立以后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族传统体育项目的继承和发扬。在国家体委的领导下，根据“取其精华，去其糟粕”的原则，对民族传统体育项目之一的武术作了大量的研究、整理工作，出版了不少武术书籍，并制定《武术规则》，每年都举行全国性的武术表演和比赛。一九七九年，在国家体委对研究武术的精神指导下，首先由浙江省委、北京体育学院、武汉体育学院等单位对“散手拳法”进行研究、整理、试验，先后于一九七九年在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会，同年在第四届全国运动会石家庄赛区，一九八〇年五月在山西太原举行的全国武术观摩交流大会，一九八一年五月在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，均作了散手拳法的表演。在太原和沈阳地区，又由北京体育学院和武汉体育学院作了散手拳法的技术经验交流。群众观看了表演，反映良好，纷纷指出：散手拳法的技术，体现了武术攻防格斗的特点。

## (二)散手拳法的特点和作用

### 1. 具有攻防格斗的特点

散手拳法中的踢、打、摔、拿等不同的击法，都有着不同的攻防格斗技巧特点和运动规律。

(1)拳法：以击打为主，要求动作快速、有力、准确。俗话说：“拳似流星，眼似电。”拳法的练习包括冲拳、摆拳（或叫横拳）、勾拳、劈拳。练习中要求方法正确，劲力顺

达，拳法与腿法、步法和身法密切配合。此外，它还兼带着防守和肘法练习。“宁挨十手，不挨一肘。”这句话道出了肘法的威力。

(2)腿法：包括弹腿、蹬腿、勾踢（也叫半扫腿）等，要求发腿有力。“手似两扇门，全凭腿打人”，“一寸长，一寸强”，则说明腿法的技击特点和它在攻防格斗技术中的重要作用。

(3)摔法：这是散手拳法技术中的一种具有独特风格的攻防格斗技术，目的在于将对方摔倒。摔法包括勾踢、拌摔、背摔、肩摔、别腿抱腰摔等，要求自己的身体平衡，将对方摔倒。此法如经常坚持练习，可增强人体的抗击力和耐力。

(4)拿法：也叫擒拿法，即运用擒拿方法，正确地作用于对方身体各个部位环节，使其关节、韧带失去正常的活动规律，因疼痛而被制服的一种技击方法。它包括挟指、拧腕、别臂、扛肘、锁喉、挎拦等多种多样的技击动作。

## **2. 具有生活的实践性**

散手拳法的技术内容是根据人们生活的实际需要，有针对性地选择适当的技术动作而进行的。如“击鼻”这个动作，就是当对方抓握自己的手腕时，首先要设法解脱对方的抓握，然后乘机反击对方面部；又如“格挡踢裆”这个动作，就是当对方用拳击打自己的胸部或面部时，用小臂格挡或上架，防止对方的击打，然后用脚猛踢对方的裆部等。因此，在实际生活中熟练地掌握各种击法，就可抓住有利时机，出其不意，稳、准、狠地反击对方，以达到防身自卫的目的。

## **3. 具有广泛的适应性**

散手拳法对男、女皆宜，不同工作性质的人，都可从中选择适合自己工作的技击动作来进行练习。如边防战士可以

选择拳法、腿法、摔法、拿法、刺法进行练习，当遇到敌人袭击而进行搏斗时，根据敌情选用各种击法打击敌人。较远的距离使用拳法和腿法，较近的距离使用摔法和拿法。拳家对此归纳为“远踢、近打，靠身摔”，用以制服敌人。公安人员可选择摔法和拿法练习，在执行任务时，根据具体情况，有针对性地选择，就容易将犯罪分子抓住。女同志可选用拿法（解脱、反击）和摔法进行练习，当遇到坏分子侵袭时，要沉着、冷静地分析来势，乘隙勇猛反击，就能够防止坏分子的侵袭，而达到防身自卫的目的。如果参加散手拳法比赛，可选择拳法和腿法作为比赛的技术内容，在统一规则要求下进行比赛。这样既可以发挥武术攻防格斗技术的特点，又能推动散手拳法运动的进一步开展。

散手拳法有着广泛的适应性，它不受时间和季节的限制，场地也可以因陋就简，这给开展群众性的散手拳法运动，提供了有利条件。

## 二、散手拳法练习

### (一)拳法练习

拳法练习，以击打为主，要求动作快速、有力、准确。俗话说：“拳似流星，腿似电。”拳法的练习包括冲拳、摆拳（或叫横拳）、勾拳等。不同的拳法有不同的技术要求。例如，冲拳的拳法是：五指屈卷握紧，臂内旋向前平行冲击，力点达于拳面；摆拳的拳法是：由侧向前作弧形摆（横）击，臂弯屈，拳心向下，力点达于拳面；勾拳的拳法是：拳由下作弧形向前或向左右前方勾击，臂弯屈，拳心向上。此外，拳法还兼带着防守和肘法练习。拳法练习的内容包括：站立势、基本手型、基本步法、基本拳法、基本肘法、基本防守法、拳法攻防法、拳法防守还击法、拳法反还击法等。现分别介绍如下：

#### 1. 站立势

站立势是散手拳法的最基本的姿势。只有正确地掌握站立势，才容易学习和掌握各种拳法、摔法、腿法、拿法的进攻、防守、还击、反还击的动作。站立势分鸳鸯拳和鸳鸯掌两种：

(1) 鸳鸯拳：两脚前后开立，身体侧向右；左脚在前，脚尖微偏右前方，膝稍屈；右脚在后，脚尖向外斜45°，膝微屈；左臂弯屈略大于90°，肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心



斜向下,与鼻平高;右臂弯屈小于 $90^{\circ}$ ,右手握拳,拳心向左斜下方,与喉平高,右肘自然下垂;胸、背保持自然;重心在两腿之间,眼视前方(图1)。

要点:两拳成直线正对前方,沉肩、垂肘,上体侧向前方。

(2)鸳鸯掌:两脚前后开立,身体微偏向右,左脚在前,脚尖微偏右前方;右脚在后,脚尖偏右前方;两腿弯屈,重心侧重后腿;左臂弯屈略大于 $90^{\circ}$ ,肘尖下垂,左手心向下,五指自然弯屈分开,指尖向前,与喉平高;右手手心向下,与胸平高,臂自然弯屈,肘尖向下;胸、背保持自然,眼视前方(图2)。

要点:左掌正对前方,沉肩、垂肘,上体侧向前方。

## 2. 基本手型

(1)俯拳:五指内曲握拳,拇指第一指节压在食指第二指节上,拳心向下,手腕伸直(图3)。



图3

(2)立拳:握拳方法同俯拳,但拳眼向上(图4)。



图4



图1



图2

(3)俯掌：四指并拢，拇指张开，五指内扣，手心向下（图5）。



图5

(4)横掌：组掌方法同俯掌，但小指侧向前，手指向内（图6）。



图6

(5)立掌：组掌方法同俯掌，但手指向上，手心向内（图7）。



图7

(6)扣手：五指第一、二指关节内曲，手心成圆形，手腕挺直（图8）。



图8

### 3. 基本步法

步法是配合各种拳法、腿法、摔法、拿法而前进、后退、闪躲,以击打对方,防止对方反击的有效方法。它是寻找与对方保持最合适的距离,使自己处于最有利的位罝,而对方处于不利的位置。因此,步法必须根据距离的需要灵活变动,并保持平稳。

(1)上步:由站立势开始(图9之①),右脚向前上步,身体左转(图9之②)。

要点:上步时,后脚微离地面前进。



图9之①



图9之②

(2)退步:由站立势开始,前脚后退一步,身体左转。

要点:退步时,前脚微离地面后退。

(3)前滑步:由站立势开始,前脚向前滑进一步,后脚随即跟上,两脚保持原势(图10之①②③)。

要点:前进时,两脚要擦地滑进。



图10之①



图10之②



图10之③

(4)后滑步:由站立势开始,后脚向后滑步,前脚随即

后滑，两脚保持原势。

要点：退步时，两脚要擦地后滑。

(5)左闪步：由站立势开始，左脚向左斜前方跨出一小步，上体右转；右脚向左后方滑一小步(图11之①②③)。

要点：左脚落地的同时，上体迅速右转，右脚随即跟滑。



图11之①



图11之②



图11之③

(6)右闪步：由站立势开始，右脚向右斜前方跨出一小步，上体左转，左脚向右后方滑一小步。

要点：同左闪步，但方向相反。

#### 4. 基本拳法

包括左右冲拳、左右摆拳、左右勾拳。要求出拳快速、有力、准确。可以原地练习，也可以结合各种步法练习。

(1)左冲拳：用于击打对方面部或胸部。由站立势开始，左脚向前滑步，同时，左臂内旋用弹力伸直，左拳向前击出，拳心向下；右拳收回于左胸前，上体微右转，眼视前方(图12)。

要点：出拳时肩与拳要平行，不可耸肩，身体重心略向前移。



图12

(2)右冲拳：用于击打对方面部或胸部。由站立势开

始，左脚向前滑步，同时，右臂内旋用弹力伸直，右拳向前击出，拳心向下；左拳收至左下颌处，拳心向内，身体微左转，重心前移，眼视前方（图13）。

要点：冲右拳、收左拳时，重心前移要同时进行。肩臂要平，不要耸肩。

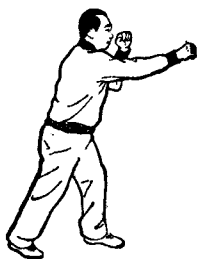


图13

（3）左摆拳：用于击打对方面部右侧。由站立势开始，左脚向左闪步，左臂略向前伸，随即向右弧形摆击，拳心微向外，右拳微上举，上体略向右转，重心微前移；含胸、收腹，眼视前方（图14）。

要点：滑步、摆拳、转体要协调一致。摆拳时，左拳和小臂略向内旋。



图14

（4）右摆拳：用于击打对方面部左侧。由站立势开始，左脚向左前滑步，右臂向前伸，随即向左弧形摆击，拳心微向外。同时，左拳收至下颌处，两腿微屈，重心侧重于前腿，身体微左转。含胸、收腹，眼视前方（图15）。

要点：滑步、摆拳、转体要协调一致。摆拳时，右拳和小臂向内旋。



图15

(5)左下勾拳：用于击打对方胃部或腹部。由站立势开始，右脚向右前方上步，两腿弯屈，身体重心侧于右腿；同时，左拳略向下，随即臂外旋迅速屈臂由下向右上方向勾击，拳心向内，与胸平高，上体略前倾，右拳收至下颌处；含胸、收腹，眼视右前方（图16）。

要点：在发拳过程中，含胸、收腹、上步、转体要协调一致。

(6)右下勾拳：用于击打对方胃部或腹部。由站立势开始，左脚向前微偏左滑进半步，两腿弯屈，重心侧重于左腿，身体左转并微前倾；同时，右拳由下向上勾击，拳心向内，左拳收至下颌处；含胸、收腹，眼视左前方（图17）。

要点：同左下勾拳，但上左步勾右拳。

## 5. 基本肘法

肘法是近距离进攻性较强的一种拳法。拳家们说：“宁挨十手，不挨一肘。”肘法包括顶肘、横肘等。

(1)左顶肘：用于击打对方胸部或肋部。由站立势开始，左脚向前进半步，成左弓步；同时，左小臂内旋平屈，拳心向下，以左肘尖为力点，向前猛顶，眼视前方（图18）。

要点：顶肘时，肩与肘尖要保持平



图16



图17



图18



行，上步与顶肘要协调一致。

(2)右横肘：用于击打对方肋部或面部。由站立势开始，左脚向前进半步，身体左转，重心前移，两腿弯屈；同时，右臂平屈，拳心向下，左手握住右拳，以右肘外侧为力点，向前横击，右肘与右肩平，眼视前方（图19）。

要点：上步、转体横肘时要协调一致，动作要猛。

(3)左挑肘：用于挑击对方胸部或肋部。由站立势开始，左脚向前进半步，重心前移，左臂向上弯屈，以左肘尖为力点，由下向前上猛挑，眼视前方（图20）。

要点：上步要快，挑击要猛。

(4)右挑肘：用于挑击对方胸部或肋部。由站立势开始，左脚向前进半步，重心前移，身体左转，左臂回屈，右臂向上弯屈，以右肘尖为力点，由下向前猛挑，眼视前方（图21）。

要点：同左挑肘。



图19



图20



图21

(5)右后横肘：用于横击对方头部。两脚开立，两手握拳于胸前，身体右转，右臂平屈，手心向下，以右肘为力点，向右后横击，眼视右后方（图22）。

要点：转体要快，横击要猛。



图22

(6)左后横肘：用于横击对方头部。动作同右后横肘，但身体左转（图23）。

要点：转体要快，横击要猛。



图23

## 6. 基本防守法

防守方法是防守技术中最基本的方法，也是最安全的方法。初学者首先要学会和掌握这种技术，以避免遭到对方的击打。

(1)防上：用于防守对方击打头部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿稍弯屈；同时，两手臂交叉置于头的前上方，两肘尖斜向下，下颌内收，含胸，身体微前倾，两眼从两臂中间向前平视（图24）。

要点：后滑步与两臂上架要协调一致。



图24

(2)防右上：用于防守对方击打右面部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿稍弯屈；同时，右小臂举于头的右上方，右拳略高于头，右肘尖斜向下，左拳收于左胸处，肘尖向下，身体微前倾，含胸，眼视右上方（图25）。

要点：后滑步与右臂上架要协调一致，两臂收紧。



图25

(3)防左上：用于防守对方击打左面部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿稍弯屈；同时，左小臂举于头的左上方，左拳与头平高，左肘尖斜向下，右拳收于右体前，身体微前倾，含胸，眼视左上方（图26）。

要点：后滑步与左臂上架要协调一致，两臂收紧。



图26

(4)右臂左格挡：用于防守对方击打胸部。由站立势开始，右脚后滑步，身体左转，以右小臂内侧为力点，向左格挡，左臂回屈于身体左侧，眼视前方（图27）。

要点：后滑步与右臂左格挡要协调一致，两臂收紧。



图27

(5)左臂右格挡：用于防守对方击打胸部。由站立势开始，右脚后滑步，身体微右转，以左小臂下侧为力点，向右格挡，眼视前方（图28）。

要点：同右臂左格挡，但左臂右格挡。



图28

(6)左臂下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿弯屈，重心侧于右腿，以左小臂下侧为力点向左横挡，眼视前方（图29）。

要点：退步要快，横挡短促用力。



图29

(7)左臂右下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿弯屈，重心落于右腿，同时身体微右转，左拳向左弧形落下，以左小臂上侧为力点向右下格挡，眼视前方（图30）。

要点：退步要快，格挡短促用力。



图30

(8)右臂右下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿弯屈，同时右拳下落，以右小臂下侧为力点向下格挡，眼视前方(图31)。

要点：退步要快，格挡短促用力。



图31

(9)右臂左下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，身体左转，以右小臂外侧为力点向左下格挡，眼视前方(图32)。

要点：退步要快，格挡短促用力。



图32

## 7. 拳法攻防法

拳法攻防练习是二人互为对手的攻防练习方法，它是在单练(拳法、防守法)的基础上进行的。这种练习方法的目的，在于使练者正确地掌握进攻与防守的技术。练习时，须有个同伴，即一方练习进攻(拳法)动作，另一方练习防守(防上、左右格挡、防下)动作，反复地、互为对手的(进攻与防守相互交换)进行练习。只有这样，才能正确地、熟练地掌握拳法的进攻与防守动作。现介绍如下：

(1)防左冲拳：甲方用左冲拳击打乙方面部(图33之①)；乙方右掌由右向左拍击甲方左小臂，身体微左转(图

注：图中年轻者为甲方，年长者(黑衣领者)为乙方，下同。

33之②)。

要点：乙方右掌拍击要及时。

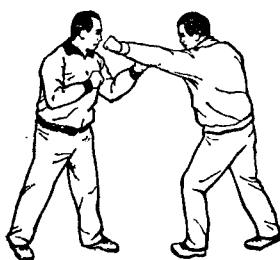


图33之①

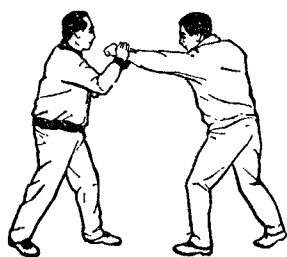


图33之②

(2)防右冲拳：甲方用右冲拳击打乙方面部(图34之①)；乙方左掌由左向右拍击甲方右小臂(图34之②)。

要点：乙方左掌拍击要及时。

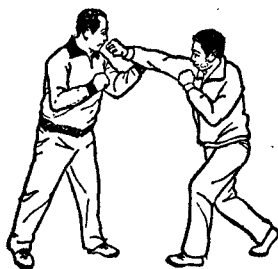


图34之①

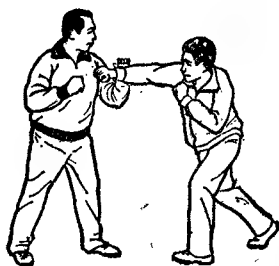


图34之②

(3)防左摆拳：甲方用左摆拳击打乙方面部(图35之①)；乙方用右小臂向右上架挡甲方左小臂(图35之②)。

要点：乙方右臂上架挡要及时。



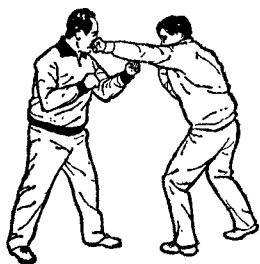


图35之①

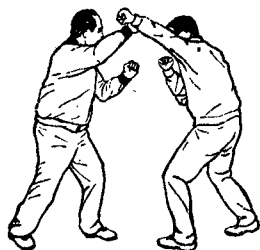


图35之②

(4)防右摆拳：甲方用右摆拳击打乙方左面部（图36之①）；乙方用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图36之②）。

要点：乙方左臂架挡要及时。



图36之①

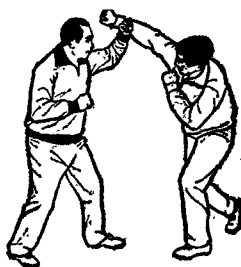


图36之②

(5)防右下勾拳：甲方用右下勾拳击乙方胃部（图37之①）；乙方随即身体右转，两腿弯屈，用左小臂由左向右横挡甲方右小臂（图37之②）。

要点：乙方右臂横挡要及时。



图37之①



图37之②

(6)防左下勾拳：甲方用左下勾拳击打乙方胃部（图38之①；乙方随即身体左转，用右小臂由右向左横挡甲方左小臂（图38之②）。

要点：乙方右臂横挡要及时。



图38之①

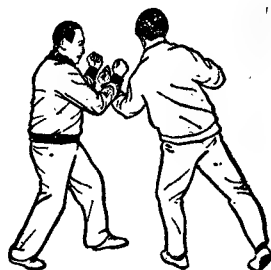


图38之②

## 8. 拳法防守还击法

拳法防守还击练习法，是在拳法攻防方法的基础上进行的，它是散手拳法的核心。这种练习方法的目的，在于防守对方的击打，并乘机迅速勇猛地还击对方，以求得胜利。练习时要有个同伴，二人按照一定的进攻防守还击动作和运动

规律，彼此互为对手地进行练习，经反复实践，逐步在自己的大脑皮层形成条件反射，才容易防守对方的攻击，进而制胜对方。

(1)防右摆拳还击练习：

①防右摆拳还击之一：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②），同时，身体左转，重心前移，用右冲拳击打甲方面部（图39之③）。

要点：乙方左臂防守要及时，右拳还击要快速有力。



图39之①

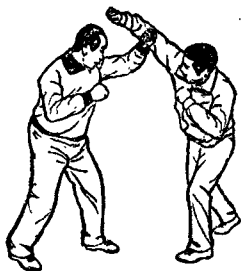


图39之②



图39之③

②防右摆拳还击之二：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，身体左转，重心前移，用右摆拳还击甲方左面部（图40）。

要点：同防右摆拳还击之一。

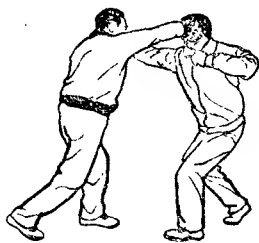


图40

③防右摆拳还击之三：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，身体左转，重心前移，用右勾拳还击甲方胃部（图41）。

要点：同防右摆拳还击之一。

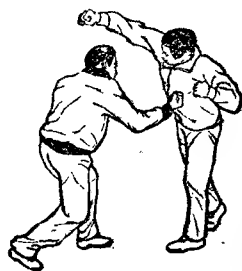


图41

④防右摆拳还击之四：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，右膝顶击甲方裆部（图42）。

要点：乙方左臂防守要及肘，支撑腿站稳，右顶膝要猛。



图42

⑤防右摆拳还击之五：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，右腿猛蹬甲方腹部（图43）。

要点：同防右摆拳还击之四。



图43

⑥防右摆拳还击之六：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，右腿弹踢甲方裆部（图44）。

要点：同防右摆拳还击之四。



图44

⑦防右摆拳还击之七：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，身体左转，并向左倾斜，右腿摆踢甲方肋部（图45）。

要点：同防右摆拳还击之四。



图45

（2）防左摆拳还击练习；

①防左摆拳还击之一：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②），同时，身体右转，左冲拳击打甲方面部（图46之③）。

要点：乙方右臂防守要及时，左拳击打要快速、有力。



图46之①

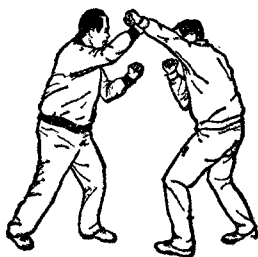


图46之②

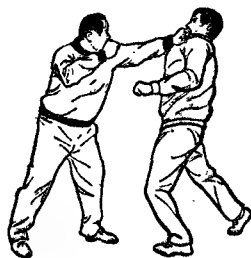


图46之③

②防左摆拳还击之二：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，左摆拳还击甲方右面部（图47）。

要点：同防左摆拳还击之一。

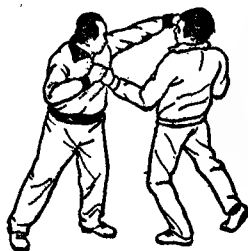


图47



③防左摆拳还击之三：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，两腿弯屈，重心下降，左下勾拳击打甲方胃部（图48）。

要点：同防左摆拳还击之一。



图48

④防左摆拳还击之四：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，身体右转，重心前移，左肘横击甲方右面部（图49）。

要点：同防左摆拳还击之一。



图49

⑤防左摆拳还击之五：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，左腿弹踢甲方裆部（图50）。

要点：乙方右臂防守要及时，右腿支撑要稳，左腿弹踢要猛。

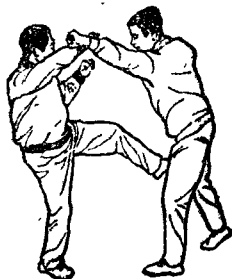


图50

⑥防左摆拳还击之六：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，身体左转，并左侧倒，右腿侧踹甲方左肋部（图51）。

要点：同防左摆拳还击之五，但右腿侧踹要猛。

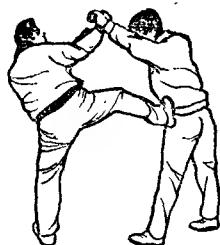


图51

⑦防左摆拳还击之七：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，身体左转，并左侧倒，以右脚面为力点，由右向左横击甲方后腰部（图52）。

要点：同防左摆拳之五，但右腿摆击。

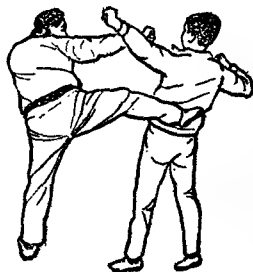


图52

### (3)防右冲拳还击练习：

①防右冲拳还击之一：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②），身体左转，重心前移，右摆拳击打甲方左面部（图53之③）。

要点：乙方左手拍击要及时，右摆拳还击要猛。

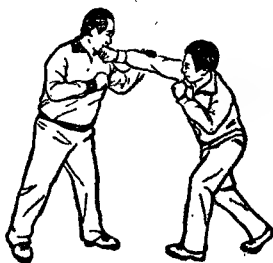


图53之①

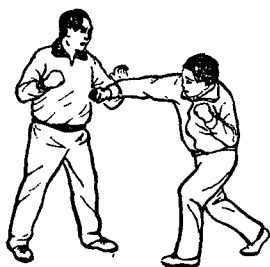


图53之②

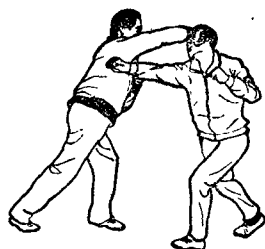


图53之③

②防右冲拳还击之二：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②）之后，左冲拳击打甲方右面部（图54）。

要点：同防右冲拳还击之一，但用左冲拳还击。



图54

③防右冲拳还击之三：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②）之后，身体左转，重心前移，右下勾拳击打甲方胃部（图55）。

要点：同防右冲拳还击之一，但用右下勾拳还击。



图55

④防右冲拳还击之四：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②）之后，身体右转，用左脚侧踹甲方右小腹（图56）。



图56

要点：乙方右臂防守要及时，右腿支撑要稳，右脚侧踹要猛。

（4）防左冲拳还击练习：

①防左冲拳还击之一：

甲方左冲拳击打乙方面部（图57之①）；乙方随即用右掌由右向左拍击甲方左小臂（图57之②），同时，身体右转，两腿弯屈，左冲拳击打甲方胃部（图57之③）。



图57之①

要点：乙方右掌拍击要及时，左冲拳击打要猛。

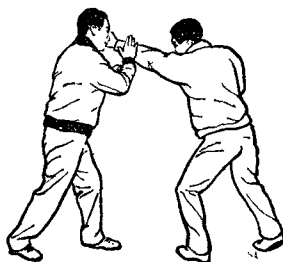


图57之②



图57之③

②防左冲拳还击之二：甲方左冲拳击打乙方面部（图57之①）；乙方随即用右掌由右向左拍击甲方左小臂（图57之②）之后，身体右转，左摆拳击打甲方面部（图58）。

要点：乙方右掌拍击要及时，左拳摆击要猛。

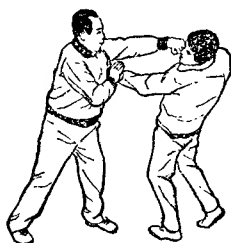


图58

③防左冲拳之三：甲方左冲拳击打乙方面部（图57之①）；乙方随即用右掌由右向左拍击甲方左小臂（图57之②）之后，身体左转，并左侧倒，右腿侧踹甲方左肋（图59）。

要点：乙方防守要及时，支撑腿要稳，侧踹要猛。

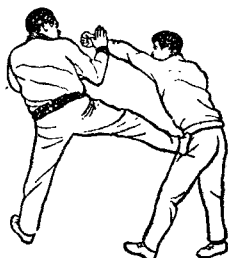


图59

（5）击鼻练习：甲方左手抓握乙方右手腕（图60之①），乙方右小臂向上屈举（图60之②），身体左转，右拳向左侧摆举（图60之③），然后身体右转，用右拳背击打甲方鼻子（图60之④）。

要点：乙方右臂向左摆举和向右摆击，要快而有力。

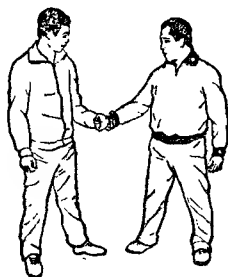


图60之①



图60之②



图60之③

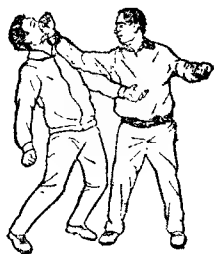


图60之④

(6)顶肘击面练习：甲方双手拥抱乙方身体右侧(图61之①)；乙方两腿弯屈，用右肘顶撞甲方胃部(图61之②)，同时，两腿伸直，重心偏右腿，用右拳背击打甲方面部(图61之③)。

要点：乙方右肘顶撞要快，右拳击打要猛。



图61之①



图61之②



图61之③

(7)头打肘击练习：甲方双手拥抱乙方后腰部（图62之①）；乙方仰头击打甲方鼻子（图62之②），同时，身体右转，右臂平屈，用右肘横击甲方右面部（图62之③），然后身体左转，左臂平屈，用左肘横击甲方左面部（图62之④）。

要点：乙仰头，左右横击要快，要猛。



图62之①



图62之②



图62之③



图62之④

## 9. 拳法反还击法

拳法反还击，即在进攻对方以后，对于对方的还击动作所做的防守还击。例如：乙方用左冲拳击打甲方，甲方做防守后的冲拳还击动作，乙方再防守后用腿摆击甲方后腰；又如

乙方左冲拳击打甲方面部（图63之①），甲方右掌由右向左拍击乙方左小臂（图63之②），同时左拳冲击乙方面部（图63之③），乙方身体微左转，右掌由右向左拍击甲方左小臂（图63之④），同时右腿摆击甲方后腰部（图63之⑤）。这些都是反还击。

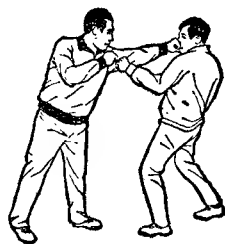


图63之①

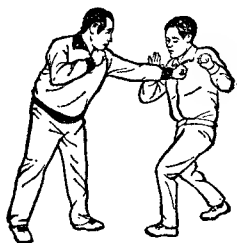


图63之②



图63之③



图63之④

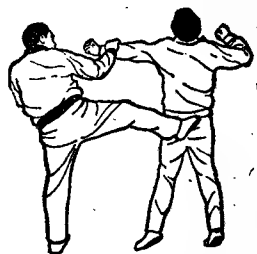


图63之⑤

有一点要注意的是，在做防守反还击的进攻动作之前的防守，一定要判断准确，防守及时，距离掌握得恰到好处。练习时，可以针对对方的各种进攻动作，反复练习防守反还击的各种动作，直至达到熟能生巧的自然化程度，运用起



来，就能触类旁通。

## (二)腿法练习

腿法练习包括弹腿、蹬腿、踹腿、勾踢(也叫半扫腿)，不同的腿法有不同的技术要求。弹腿要求挺膝蹦脚面，力达脚尖；蹬腿要求挺膝勾脚尖，力达脚跟；踹腿要求腿内旋，开髋，挺膝勾脚尖，力达脚跟。这三种腿法属于屈伸性腿法，动作由屈到伸，要求支撑腿平衡稳定。勾踢则要求支撑腿半蹲，另一腿伸直，脚面绷平并内扣(形似镰刀)，力点达于脚内侧偏脚面。

### 1. 基本腿法

(1)右弹腿：用于弹踢对方腹部或裆部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，随即向前弹出，力达脚尖，挺膝蹦脚面，腿与裆平，两拳举于胸前，眼视前方(图64)。

要点：支撑腿要稳，弹踢要猛。



图64

(2)左弹腿：用于弹踢对方腹部或裆部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，同时，左腿屈膝提起，然后迅速弹出，力达脚尖，腿与裆平，两臂屈举于胸前，眼视前方(图65)。

要点：同右弹腿，但左腿弹出。



图65

(3)右蹬腿：用于蹬击对方腹部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，勾脚尖，以脚跟为力点向前蹬出，腿与裆平，眼视前方（图66）。

要点：蹬腿要猛，支撑腿要稳。



图66

(4)左蹬腿：用于蹬击对方腹部。由站立势开始，重心后移，右腿支撑体重，左腿屈膝提起，勾脚尖，以脚跟为力点向前蹬出，腿直与裆平，眼视前方（图67）。

要点：同右蹬腿，但左腿蹬出。



图67

(5)右踹腿：用于踹击对方肋部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，身体左转并微向左倾斜，同时，右腿迅速屈膝提起，膝盖内扣，腿与髋平，脚尖内扣，力达脚跟，随即向前侧踹，左臂平屈，右拳前伸，眼视右前方（图68）。

要点：转身要快，踹腿要猛。

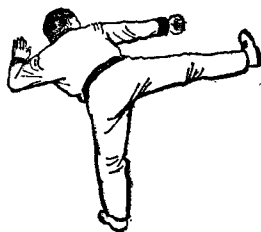


图68

(6)左踹腿：用于踹击对方肋部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，身体右转，右腿支撑体重，同时，左腿迅速屈膝提起，膝盖内扣，腿与髌平，脚尖内扣，随即向前侧踹，力达脚跟，左拳向前，右拳放于肩前，眼视左前方（图69）。

要点：转身要快，踹腿要猛。



图69

(7)右勾踢(也叫右半扫腿)：用于勾踢对方踝关节。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，身体微左转，同时，右腿伸直，脚尖内扣，由后经右向前作弧形勾踢，右脚举于左前下方，含胸，收腹，两拳举于身体左右前侧，眼视前方（图70）。

要点：支撑腿要稳，勾踢要猛。



图70

(8)左勾踢(也叫左半扫腿)：用于勾踢对方踝关节。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，同时，左腿伸直，脚尖内扣，由左经前向右作弧形勾踢，左腿举于右前下方，两拳举于身体左右两侧，含胸，收腹，眼视前方（图71）。

要点：支撑腿要稳，勾踢要猛。



图71

## 2. 基本膝法

(1)左提膝：用于击打对方腹部或裆部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，左腿屈膝，以膝盖为力点，迅速提起，膝盖与腰平，两拳举于胸前，眼视前方（图72）。

要点：支撑腿要稳，提膝要快。



图72

(2)右提膝：用于击打对方腹部和裆部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，身体左转，左腿支撑体重，同时，右腿屈膝向上提起，膝盖与腰平，两拳举于胸前，眼视前方（图73）。

要点：转身要快，提膝要猛。



图73

(3)左顶膝：用于击打对方腹部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，左腿屈膝迅速提起，随即以膝盖为力点向前平顶，身体微后倾，两拳自然放于胸前，眼视前方（图74）。

要点：支撑腿要稳，身体后仰勿过大，顶膝要有力。



图74

(4)右顶膝：用于击打对方腹部。  
由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，身体左转，同时，右腿屈膝迅速提起，随即以膝盖为力点向前平顶，身体微后仰，两拳自然放于胸前，眼视前方(图75)。

要点：同左顶膝，惟右顶膝。



图75

### 3. 腿法攻防练习法

腿法攻防练习法，是二人互为对手，在腿法单练的基础上，与拳法、防守法相结合的腿法攻防练习。这种手脚并用的腿法练习，目的在于要求练习者不仅要正确地掌握腿法的进攻技术，而且要掌握腿法与拳法、防守法三者紧密结合的攻防技术。只有正确地、熟练地、协调地掌握腿法攻防技术，才容易防守对方的击打。

(1)防左蹬腿：用于防守对方左腿蹬击。甲方左腿猛蹬乙方腹部(图76之①)；乙方身体左转，用右小臂由上向左下弧形格挡甲方左小腿外侧，眼视甲方左脚(图76之②)。

要点：乙方右臂格挡要及时、有力。

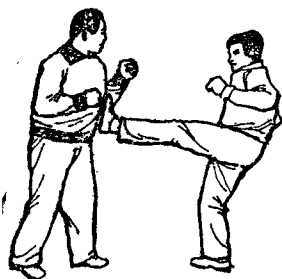


图76之①

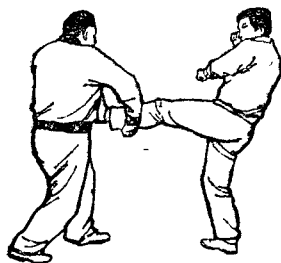


图76之②

(2)防右蹬腿：用于防守对方右腿。甲方用右腿蹬乙方腹部（图77之①）；乙方身体右转，用左小臂由上向左下弧形格挡甲方右小腿外侧，眼视甲方左脚（图77之②）。

要点：同防左蹬腿，但用右蹬腿。

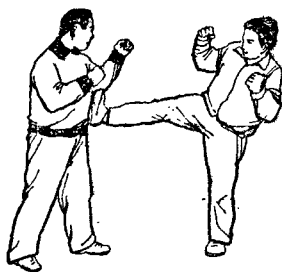


图77之①

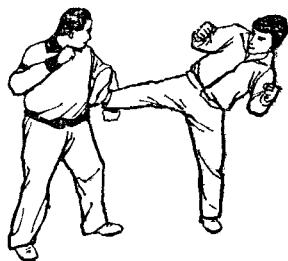


图77之②

(3)防左弹腿：用于防守对方左腿弹击。甲方左腿弹击乙方裆部（图78之①）；乙方身体左转，右小臂由右向下向左横挡甲方左小腿，眼视甲方左脚（图78之②）。

要点：乙方右小臂防守要及时。



图78之①

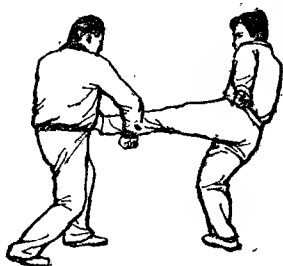


图78之②

(4)防右弹腿：用于防守对方右腿弹击。甲方右腿弹击乙方裆部（图79之①）；乙方身体右转，左小臂由左向下向

右横挡甲方右小腿，眼视甲方右脚（图79之②）。

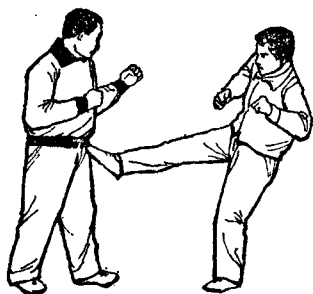


图79之①

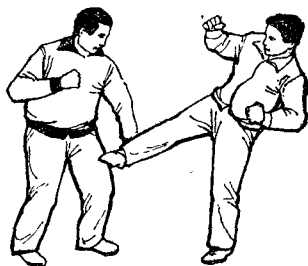


图79之②

(5)防右踹腿：用于防守对方右踹腿。甲方右脚侧踹乙方左胸（图80之①）；乙方身体右转，重心下降，左小臂由左向右横挡甲方右小腿，眼视甲方右脚（图80之②）。

要点：乙方左小臂防守要及时。

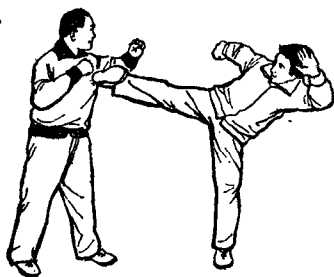


图80之①

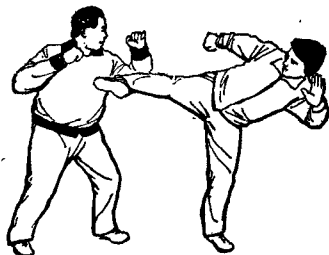


图80之②

(6)防左踹腿：用于防守对方左腿踹击。甲方左脚侧踹乙方胸部（图81之①）；乙方身体左转，重心下降，右小臂由右向左格挡甲方左腿外侧，眼视甲方左腿（图81之②）。

要点：乙方右小臂防守要及时。

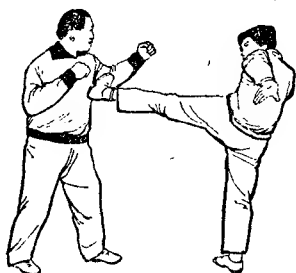


图81之①

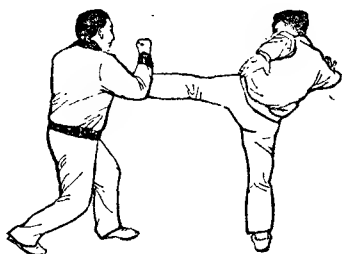


图81之②

(7)防右勾踢(也叫半扫腿):用于防守对方右脚勾踢。甲方用右脚勾踢乙方左脚踝关节(图82之①);乙方重心后移,左腿迅速提起,眼视甲方(图82之②)。

要点:乙方左腿闪躲要快。

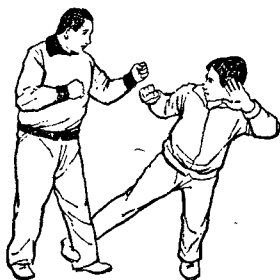


图82之①

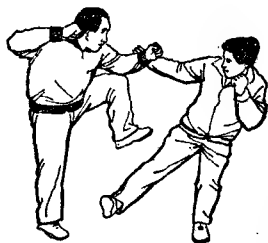


图82之②

(8)防左勾踢:用于防守对方左脚勾踢。甲方左脚勾踢乙方右脚踝关节(图83之①);乙方右脚迅速提起,眼视甲方(图83之②)。

要点:乙方右脚闪躲要快。



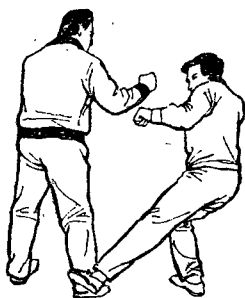


图83之①

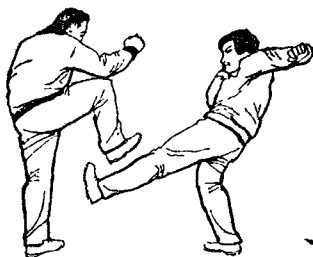


图83之②

#### 4. 腿法防守还击练习法

腿法防守还击练习法是在腿法攻防练习法的基础上进行的。这种练习法的目的，在于防守对方击打之后乘机快速勇猛地还击对方。练习时，可找一个同伴，二人按照一定的进攻、防守、还击的顺序，互为对手地进行防守还击练习。在反复练习过程中，逐步锻炼机体的灵敏度，以防守对方的击打，进而击中对方，以求制胜。

##### (1) 防右踹腿还击练习：

①防右踹腿还击之一：用于还击对方面部。甲方右腿侧踹乙方左胸（图84之①）；乙方随即身体微右转，左小臂由左向右横挡甲方右小腿后侧（图84之②），同时，身体左转，重心前移，用右冲拳击打甲方面部（图84之③）。

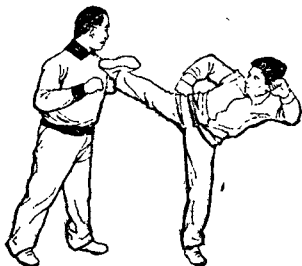


图84之①

要点：乙方左臂防守要及时，右拳还击要猛。

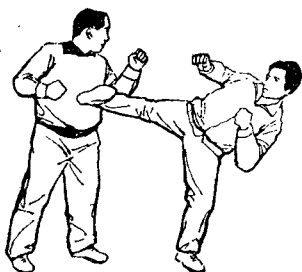


图84之②



图84之③

②防右踹腿还击之二：用于还击对方左面部。甲方右腿侧踹乙方左胸部(图84之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿(图84之②)后，身体左转，重心前移，用右摆拳击打甲方左面部(图85)。

要点：乙方防守要及时，还击要快而猛。



图85

③防右踹腿还击之三：用于还击对方胃部。甲方右腿侧踹乙方左胸部(图84之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿(图84之②)后，身体左转，重心前移，用右下勾拳猛击甲方胃部(图86)。

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

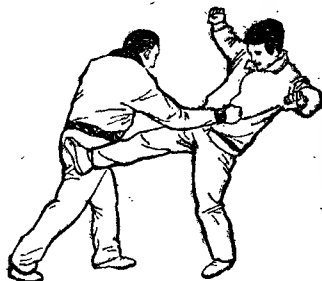


图86

## (2)防左踹腿还击练习:

①防左踹腿还击之一: 用于击打对方胃部。甲方左腿侧踹乙方胸部(图87之①); 乙方身体左转, 重心前移, 右小臂由右向左横挡甲方左小腿后侧(图87之②), 同时, 身体右转, 重心前移, 上体前倾, 左冲拳击打甲方胃部(图87之③)。

要点: 乙方防守要及时, 还击要猛。

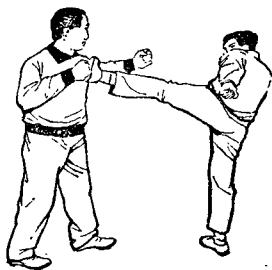


图87之①



图87之②



图87之③

②防左踹腿还击之二: 用于还击对方面部。甲方左腿侧踹乙方胸部(图87之①); 乙方右小臂防守(图87之②)之后, 身体右转, 重心前移, 上体前倾, 左摆拳还击甲方面部(图88)。

要点: 乙方防守要及时, 还击要猛。



图88

③防左踹腿还击之三：用于还击对方后腰部。甲方左腿侧踹乙方胸部(图87之①)；乙方右小臂防守(图87之②)之后，身体左转，上体左侧倒，左腿支撑体重，右腿摆击甲方后腰部(图89)。

要点：防守要及时，支撑腿要稳，摆击要猛。

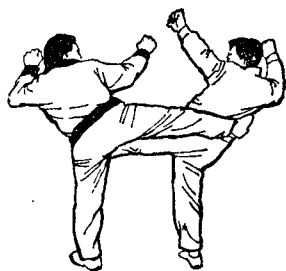


图89

### (3)防右蹬腿还击练习：

①防右蹬腿还击之一：用于还击对方胃部。甲方右腿蹬击乙方腹部(图90之①)；乙方身体右转，左小臂由左向右横挡甲方右小腿外侧(图90之②)，同时，身体左转，重心前移，上体前倾，用右冲拳还击甲方胃部(图90之③)。

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

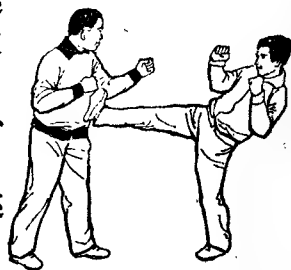


图90之①



图90之②



图90之③

②防右蹬腿还击之二：用于还击对方胃部。甲方右脚蹬击乙方腹部(图90之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿外侧(图90之②)后，身体左转，重心前移，上体前倾，用右下勾拳还击甲方胃部(图91)。

要点：防守要及时，还击要猛。



图91

③防右蹬腿还击之三：用于还击对方左面部。甲方右脚蹬击乙方腹部(图90之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿外侧(图90之②)后，身体左转，重心前移，上体前倾，用右摆拳还击甲方左面部(图92)。

要点：乙方防守要及时，还击要猛。



图92

#### (4)防左蹬腿还击练习：

①防左蹬腿还击之一：用于还击对方胸部。甲方左腿蹬击乙方腹部(图93之①)；乙方身体左转，重心前移，用右小臂从右向左横挡甲方左小腿外侧(图93之②)，同时，身体右转，左脚向前移步，上体前倾，用左冲拳击打甲方胸部(图93之③)。



图93之①

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

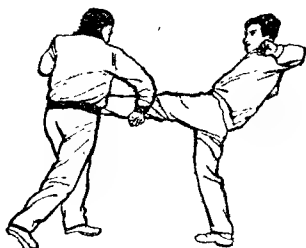


图93之②

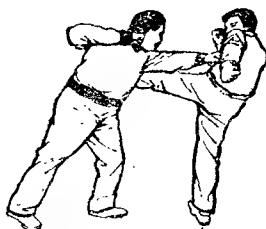


图93之③

②防左蹬腿还击之二：用于还击对方后腰部。甲方左腿蹬击乙方腹部(图93之①)；乙方右小臂由右向左横挡甲方左小腿外侧(图93之②)后，上体左侧倒，左腿支撑体重，用右腿摆击甲方后腰部(图94)。

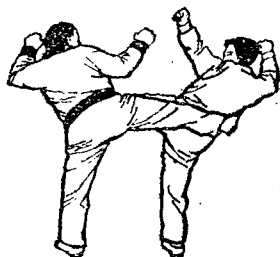


图94

(5)闪躲右勾腿还击：用于还击对方右髋关节。甲方右脚勾踢乙方左脚踝关节(图95之①)；乙方重心后移，左腿迅速屈膝提起(图95之②)，同时，身体右转，右腿支撑体重，用左腿侧踹甲方右髋关节(图95之③)。

要点：乙方支撑要稳，还击要猛。

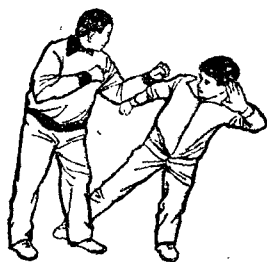


图95之①

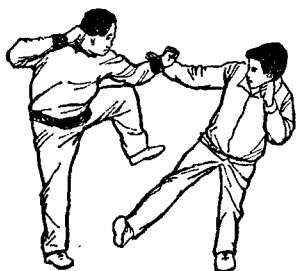


图95之②

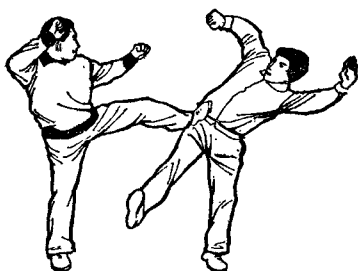


图95之③

(6) 闪躲左勾腿还击：用于还击对方左髋关节。甲方左脚勾踢乙方右脚踝关节(图96之①)；乙方重心后移，右腿迅速屈膝提起(图96之②)，同时，左腿支撑体重，用右腿侧踹甲方左髋关节(图96之③)。

要点：闪躲要快，支撑要稳，踹腿要猛。



图96之①

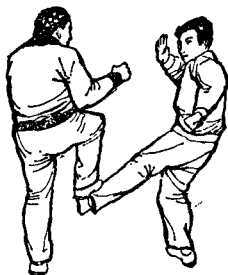


图96之②

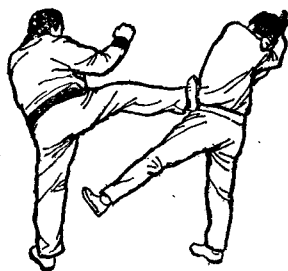


图96之③

(7) 闪躲切喉：用于切击对方喉部。甲方右腿蹬击乙方腹部（图97之①）；乙方向左侧滑步，身体右转，闪过甲方右脚后，用双手抓住甲方右小腿（图97之②），同时，左脚向前移步，重心前移，以左掌小指侧横击甲方喉部（图97之③）。

要点：乙方闪躲要快，抓握要紧，切击要猛。



图97之①

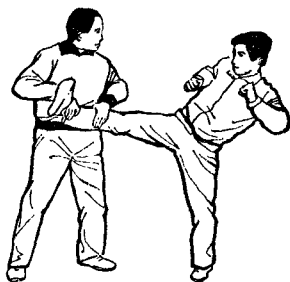


图97之②



图97之③

(8) 防左弹腿还击：用于还击对方后腰部。甲方左腿弹踢乙方裆部（图98之①）；乙方身体左转，左腿支撑体重，右腿迅速屈膝提起，用右小腿由右向左格挡甲方左小腿外侧（图98之②），同时，身体左侧倒，右腿由右向前弧形摆击甲方后腰部（图98之③）。

要点：乙方屈膝格挡要快，还击要猛。

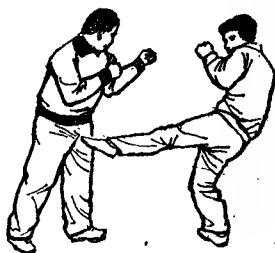


图98之①



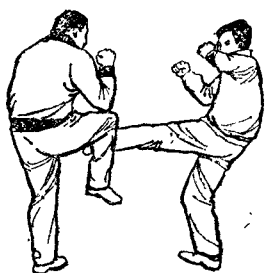


图98之②

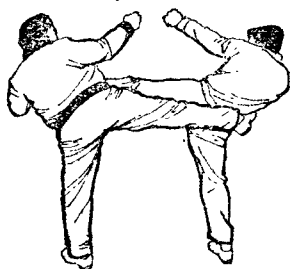


图98之③

(9)防右弹腿还击：用于还击对方后腰部。甲方右腿弹踢乙方裆部(图99之①)；乙方身体右转，右腿支撑体重，左腿迅速屈膝提起，用左小腿由左向右格挡甲方右小腿外侧(图99之②)，同时，身体向右侧倒，左腿由左向前弧形摆击甲方后腰部(图99之③)。

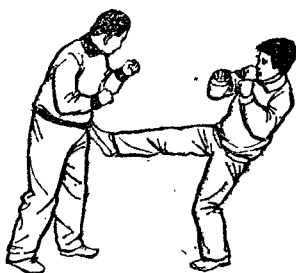


图99之①

要点：乙方屈膝、格挡要快，还击要猛。

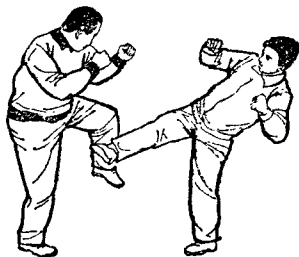


图99之②



图99之③

(10)架臂侧踹：用于还击对方左髋关节。甲方双手拥抱乙方两上臂（图100之①）；乙方身体右转，重心左移，用右臂向右上架挡甲方右臂（图100之②），同时，身体向左侧倒，左腿支撑体重，右腿侧踹甲方左髋关节（图100之③）。

要点：乙方架挡要快，踹腿要猛。



图100之①



图100之②



图100之③

(11)踢裆：用于踢打对方裆部。甲方双手抓握乙方两手腕（图101之①）；乙方两手臂外旋，拳心向上，屈臂举于胸前，解脱甲方双手抓握（图101之②），同时，左腿支撑体重，身体微后仰，用右脚弹踢甲方裆部（图101之③）。

要点：乙方双手解脱要快，弹踢要猛。

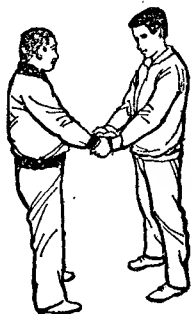


图101之①

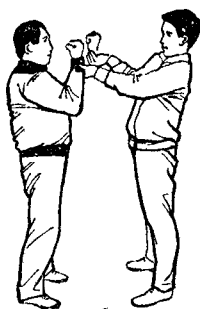


图101之②



图101之③

(12)头打膝顶：用于击打对方腹部、头部和裆部。甲方用双手从正面拥抱乙方两上臂（图102之①）；乙方两手心向上，用指尖猛插甲方腹部（图102之②），同时，身体前屈，用头击打甲方鼻子（图102之③），左腿支撑体重，身体微后仰，右腿迅速屈膝提起，用膝盖猛顶甲方裆部（图102之④）。

要点：乙方插指、头打、膝顶要快，要猛，要连续进行。



图102之①



图102之②



图102之③



图102之④

(13) 拧腿：用于拧对方的腿。甲方右腿侧端乙方胸部（图103之①）；乙方双手抓握甲方右脚腕（图103之②），两手用力向右拧甲方右腿（图103之③），两手抓握甲方右脚向前向上猛推（图103之④）。

要点：乙方抓握要及时，前推要快，要猛。

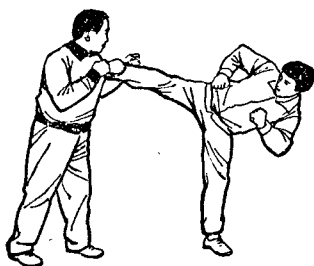


图103之①

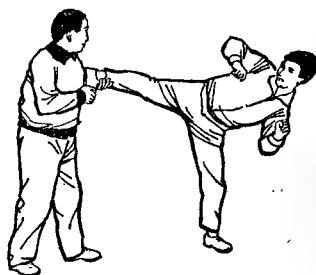


图103之②

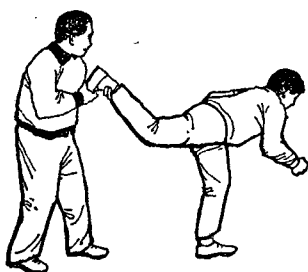


图103之③



图103之④

### 5. 腿法反还击练习法

用于击打对方面部。乙方左拳击打甲方面部（图104之①）；甲方右掌由右向左拍击乙方左小臂（图104之②），同时，用右脚勾踢乙方左脚踝关节；乙方左腿迅速屈膝提起（图104之③），乙方左脚向前落地，重心前移，身体左转，

用右冲拳还击甲方面部(图104之④)。

要点: 乙方左冲拳、左膝闪躲、右拳还击要快而猛, 并要连贯进行。



图104之①



图104之②

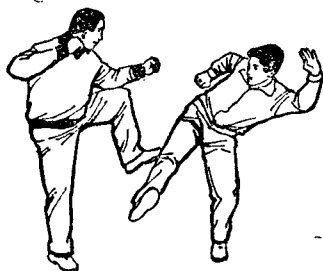


图104之③



图104之④

### (三) 摔 法 练 习

摔是散手拳法技术中具有独特风格的攻防格斗技术, 它包括勾踢、拌摔、背摔、肩摔、别腿、抱腰摔等。不同的动作有不同的技术要求。

## 1. 基本倒地法

(1) 抢背：由站立势开始，右脚向右斜前方上步，身体右前倾，两手扶地，手指向内，眼视左后方（图105），右脚蹬地，左腿上摆，身体成圆形向前滚翻。

要点：含胸、收腹，肩、背、腰、臀依次着地，滚翻要快。



图105

(2) 后摔：由站立势开始，前脚蹬地，身体后仰，两手左右分开，背部着地，两腿上举（图106）。

要点：含胸、收腹，下颌内收，手、臂、背依次着地，全身肌肉收紧。

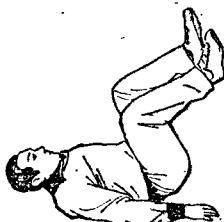


图106

## 2. 摔法练习法

(1) 勾踢：甲方右摆拳击打乙方左面部（图107之①），乙方随即用左小臂左上架挡甲方右小臂，身体微左转（图107之②），同时，左手抓住甲方右手腕，右手扶按甲方右肩，右脚勾踢甲方左脚踝关节（图107之③），左腿支撑体重，右脚用力向左上勾踢甲方左腿，同时，右手弧形用力向右后猛勾甲方颈部（图107之④），右脚继续用力勾踢甲方左腿；甲方即倒地（图107之⑤）。

要点：乙方支撑腿要站稳，勾踢要猛。

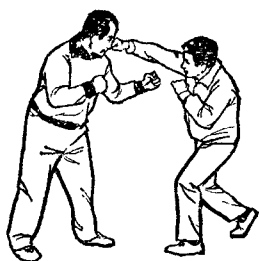


图107之①

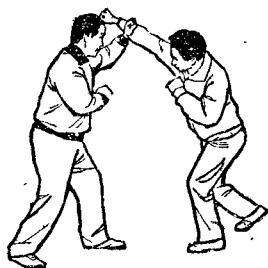


图107之②



图107之③



图107之④

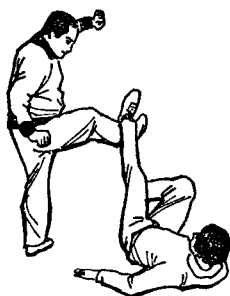


图107之⑤

(2) 拌拌: 乙方右拳击打甲方胸部(图108之①); 甲方随即身体右转, 左小臂由左向右横挡乙方右小臂(图108

之②)；乙方左脚向右脚并步，左手抓握甲方左手腕，右手托抓甲方右肘(图108之③)，两手用力向左拧转甲方左臂，同时右小腿用力向后踢甲方左小腿(图108之④)，左手继续用力拧转甲方左臂，右手猛推甲方左肩；甲方即倒地。

要点：乙方拌腿要稳，拧转要猛。



图108之①



图108之②



图108之③

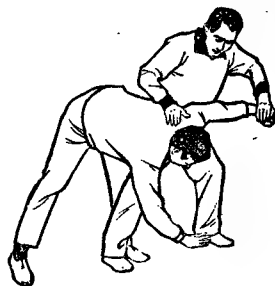


图108之④

(3)别腿摔：甲方右摆拳击打乙方左面部(图109之①)，乙方随即身体微左转，左小臂左上架挡甲方右小臂(图109之②)，随即身体左转，上右脚，右腿别住甲方右腿，左手抓握甲方右手腕，右臂向左下挟拧甲方颈部(图109之③)，同



时，身体再向左拧转，左手用力向左后拉甲方右臂，右臂向左下猛挟拧甲方颈部（图109之④），继续用力；甲方即倒地。

要点：乙方挟颈要紧，转体要快。



图109之①

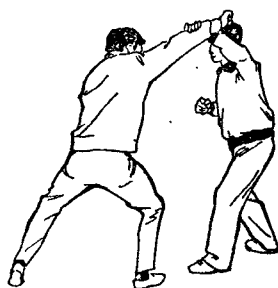


图109之②



图109之③



图109之④

(4)背摔之一：甲方双手由后拥抱乙方（图110之①）；乙方两腿弯屈，重心下降，两臂架举，两手抓握甲方两手（图110之②），上体猛前屈，两腿伸直（图110之③），两手继续用力拉甲方两手，眼由两腿之间向后看；甲方即倒地（图110之④）。

要点：乙方两手抓握要紧，身体前屈要快。



图110之①



图110之②

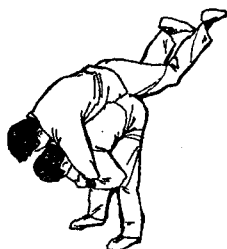


图110之③



图110之④

(5)背摔之二：甲方右摆拳击打乙方左面部（图111之①）；乙方随即用左小臂左上架挡甲方右小臂（图111之②），右脚向甲方两腿之间上步，同时，身体迅速左后转，左脚滑步，两手抓握甲方右手腕，右肩抵住甲方右腋窝，背紧靠甲方胸部（图111之③），两手用力拉甲方右手，身体猛前屈，两腿伸直（图111之④），两手继续用力拉甲方两手，眼由两腿之间向后看；甲方即倒地。

要点：乙方两手抓握要紧，转体要快，身体前屈要猛。



图111之①



图111之②



图111之③

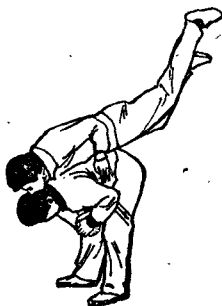


图111之④

(6) 接推摔：甲方左冲拳击打乙方面部(图 112 之①)；乙方右手向前上托推甲方左肘(图 112 之②)，右脚向前上步，左手推甲方胸部，右手抓搂甲方左腿弯(图112之③)，随即左手用力推甲方胸部，右手托甲方左腿，重心前移，上体前倾(图112之④)，左手继续用力猛推，甲方即倒地。

要点：乙方右手搂腿要紧，左手推胸要快，要猛。



图112之①



图112之②

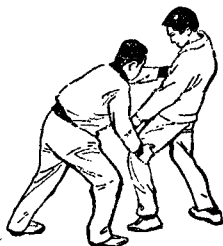


图112之③

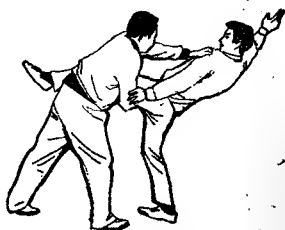


图112之④

(7) 拧腕摔：甲方右手抓握乙方左手腕（图113之①），乙方左小臂外旋上举，右手心紧贴甲方右手背，四指扣抓甲方右手拇指（图113之②），同时左拳内旋变掌，抓握甲方右手指（图113之③），左脚向左后撤步，身体左转，两手用力向左下拧转甲方右臂（图113之④），两手继续用力拧甲方右臂，身体向左屈转；甲方即倒地（图113之⑤）。

要点：乙方双手抓握要紧，转身要快，拧臂要猛。



图113之①

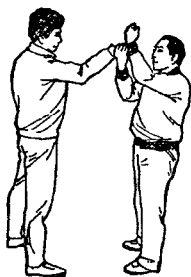


图113之②

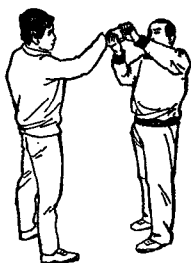


图113之③

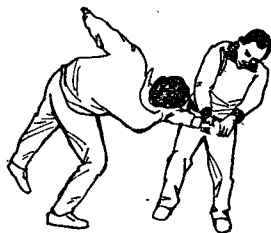


图113之④



图113之⑤

(8)割谷之一：甲方右手按抓乙方头部(图114之①)；乙方右手托架甲方右手腕(图114之②)，身体左转，左手扣抓甲方右脚踝关节，右手抓按甲方右膝(图114之③)，左手固定甲方右脚，右手猛推甲方右膝(图114之④)，右手继续用力猛推甲方右膝；甲方即倒地。

要点：乙方左手固定甲方右脚要稳，右手推膝要猛。



图114之①



图114之②

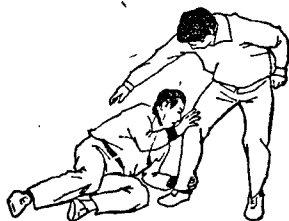


图114之③

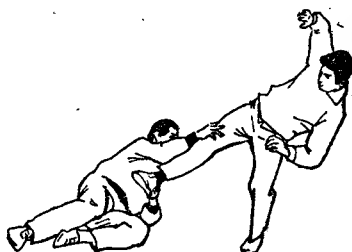


图114之④

(9)割谷之二：甲方右手按抓乙方头部(图115之①)，乙方身体右侧倒，右小臂撑地，左手架挡甲方右小臂(图115之②)，同时，右脚勾住甲方右脚踝关节，左脚蹬甲方右膝(图115之③)，右脚勾紧甲方右脚踝关节，左脚用力猛蹬甲方右膝(图115之④)；甲方即倒地。

要点：乙方右脚勾紧甲方右脚，左脚用力猛蹬甲方右膝。



图115之①

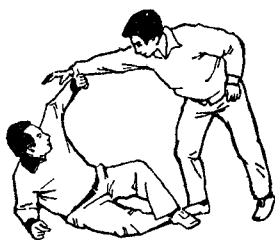


图115之②

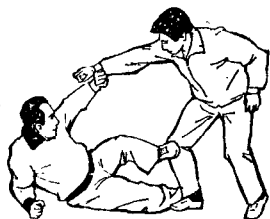


图115之③

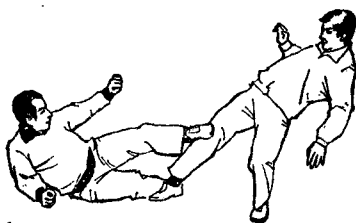


图115之④

(10) 仰卧蹬腹：甲、乙方双手互抓（图116 之①）；乙方重心后移，坐在地上（图116 之②），身体仰卧，右脚蹬住甲方腹部（图116 之③），随即两手用力抓拉甲方两臂，右脚向上用力猛蹬甲方腹部（图116 之④）；甲方即倒地。

要点：乙方两手抓拉要紧，蹬腿要猛。

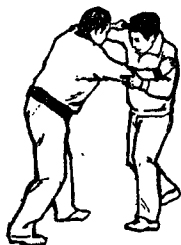


图116之①



图116之②

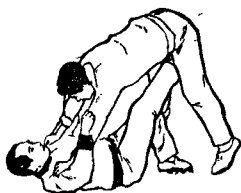


图116之③



图116之④

(11)扛摔：甲方右摆拳击打乙方左面部（图117之①）；乙方随即用左手向左上抓握甲方右小臂（图117之②），同时，上右步，身体左转，两腿弯屈，右手搂抱甲方右腿，右肩抵住甲方右肋（图117之③），两腿伸直，身体挺起，左手向下弧形抓拉甲方右臂，用右肩将甲方扛起（图117之④），身体向右后仰转；甲方即倒地。

要点：乙方右手抱腿要紧，扛摔要猛。

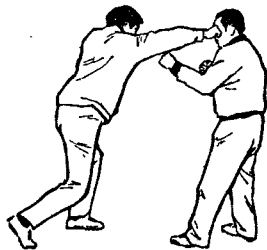


图117之①



图117之②



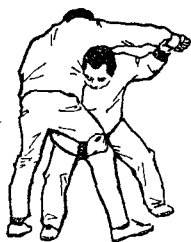


图117之③



图117之④

(12)别肘(别翅): 甲方右摆拳击打乙方左面部(图118之①); 乙方随即用左小臂左上架挡甲方右小臂(图118之②), 左拳内旋变掌, 抓握甲方右手腕, 上右脚, 身体左转, 右手心向上托抓甲方右肘(图118之③), 同时, 左手向左下弧形拧转甲方右手腕, 右手用力上托甲方右肘, 身体左屈转(图118之④), 两手继续用力; 甲方即腾空倒地(图118之⑤)。

要点: 乙方左手抓拧要狠, 右手托抓要猛。

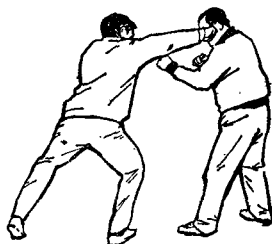


图118之①

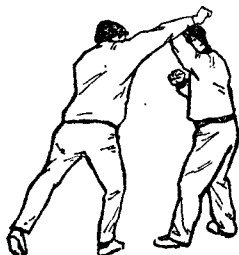


图118之②

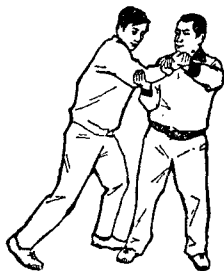


图118之③



图118之④

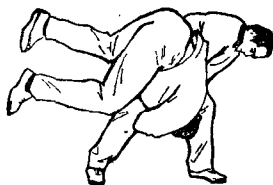


图118之⑤

(13)转身拧臂：甲方右手抓握乙方右手腕(图119之①)；乙方右拳上举，左手抓握甲方右手腕(图119之②)，随即两手将甲方右手举于头顶，右脚为轴，身体右后转，左脚顺势向右弧形迈步(图119之③)，身体再向右后转，右脚向右后弧形撤步，两手由上顺势向下弧形拧转甲方右臂(图119之④)，两手继续用力拧转甲方右臂，同时身体弯屈，甲方即倒地(图119之⑤)。

要点：乙方转身要快，两手抓握要紧，拧臂要猛。

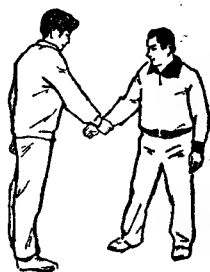


图119之①

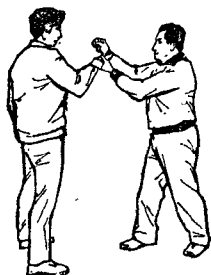


图119之②

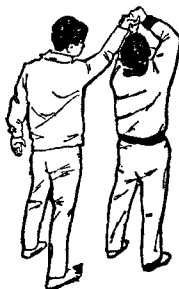


图119之③



图119之④



图119之⑤

(14)抱腰摔：甲方由侧面拥抱乙方（图120之①）；乙方左手抓握甲方右小臂，右手搂抱甲方腰部，身体左转，右胯顶住甲方腹部（图120之②），随即左手用力拉甲方右臂，身体向左下快速屈转（图120之③），继续用力；甲方即倒地。

要点：乙方抱腰要紧，身体转拧要快。

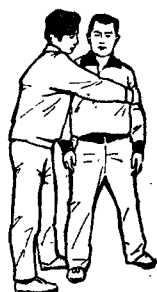


图120之①



图120之②



图120之③

## (四)拿法练习

拿法练习，也叫擒拿法练习，它是散手拳法技术练习的又一特殊形式。其技术特点是：运用擒拿方法正确地作用于对方身体的某一部位，使对方的关节、韧带失去正常的活动，疼痛而被制服。

### 1. 基本练习法

这种练习法用于增强手的抓力、握力和旋转力。

(1)翻腕：甲、乙二人相对约一步开立步站立，右手相互抓握（图121之①）；乙方右手向左弧形翻转甲方右手（图121之②）；甲方右手向上向左弧形翻转乙方右手（图121之③）。

要点：握手要紧，翻转要成弧形。

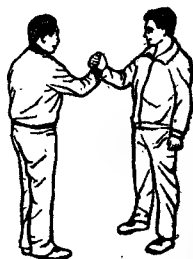


图121之①

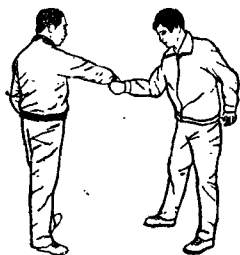


图121之②



图121之③

(2)拧腕之一：甲方右拳击乙方面部（图122之①）；乙方右小臂向上架挡甲方右小臂（图122之②），随即向右

弧形抓甲方右手腕（图122之③），右手由上向右下弧形抓拧甲方右手腕（图122之④）。

要点：乙方抓握要紧，弧形拧转。

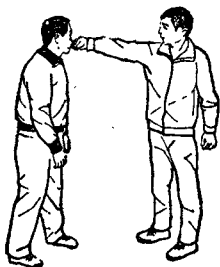


图122之①



图122之②

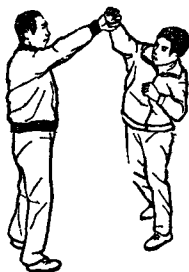


图122之③



图122之④

（3）拧腕之二：甲方右拳击乙方面部（图123之①）；乙方左手拇指张开，托架甲方右手腕，手心向左（图123之②），左手向左下弧形抓拧甲方右手腕（图123之③）。

要点：乙方托抓要紧，弧形拧转。

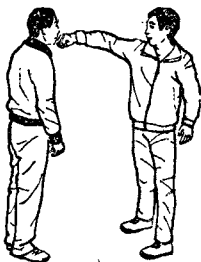


图123之①



图123之②



图123之③

## 2. 抓腕解脱练习法

这种练习方法用于解脱对手的抓握。

(1) 单手逆抓解脱法: 甲方右手逆抓乙方左手腕 (图124之①); 乙方左小臂外旋, 手心向上, 左臂回屈, 左拳举于头的上方, 连续用力上举 (图124之②), 即可解脱甲方右手。

要点: 乙方左臂外旋、屈臂、举拳要快而猛。

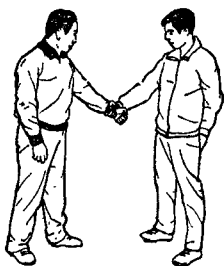


图124之①

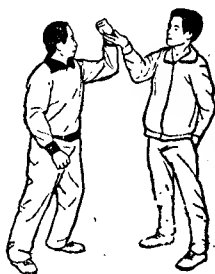


图124之②

(2) 单手顺抓解脱法: 甲方右手顺抓乙方左手腕 (图125之①); 乙方左拳由上向左弧形勾压甲方右手拇指 (图125之

②), 随即左拳继续用力后拉, 即可解脱甲方右手。

要点: 乙方左拳勾压要快而猛。

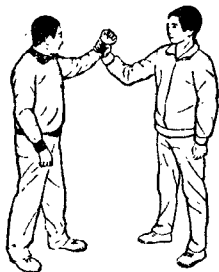


图125之①

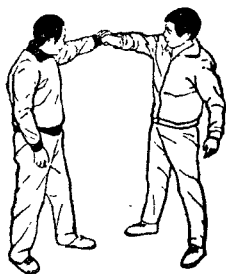


图125之②

(3) 挫腕: 甲方两手抓握乙方右小臂, 右手在上(图126之①); 乙方左手心向上抓握甲方右小臂(图126之②), 身体左转, 两腿弯屈, 同时, 左手向左拉甲方左手腕, 右臂向前下猛伸, 挫开甲方双手(图126之③)。

要点: 乙方挫腕要快而猛。

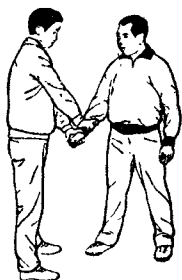


图126之①

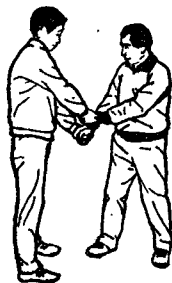


图126之②

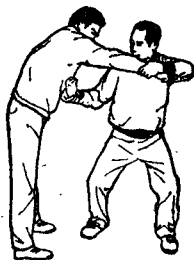


图126之③

(4) 挟腕：甲方两手抓握乙方右小臂，左手在上(图127之①)；乙方左手由甲方两臂之间自上而下抓握自己右拳(图127之②)，两臂用力向上弧形屈挟甲方两手腕(图127之③)，两手臂继续用力，即可解脱甲方双手。

要点：乙方两手臂屈挟要快而猛。

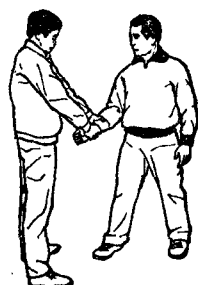


图127之①



图127之②

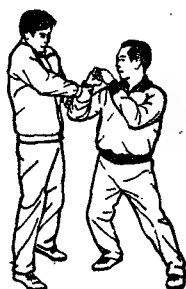


图127之③

### 3. 擒拿法

(1) 挟指之一：甲方左手掌推乙方胸部(图128之①)；乙方右脚后退半步，两手抓握甲方左手指(图128之②)，上体前屈，两手用力向下弧形屈挟甲方左手指(图128之③)。

要点：乙方两手抓握要紧，挟指要快而猛。

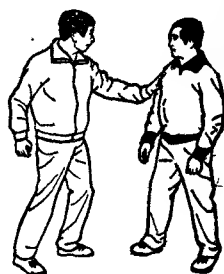


图128之①





图128之②

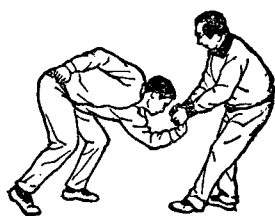


图128之③

(2) 挾指之二：甲方右手掌推乙方胸部（图129之①）；乙方双手将甲方右掌紧按在自己胸前（图129之②），上体前屈，用自己胸部猛压甲方右手指（图129之③）。

要点：乙方将甲方右手固定要紧，上体前屈要快而猛。

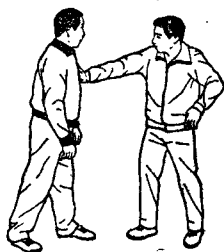


图129之①



图129之②



图129之③

(3)小缠：乙方右拳击打甲方胸部(图130之①)；甲方左脚向左前上步，身体右闪，右手由下向左上弧形抓握乙方右手腕(图130之②)；乙方上左脚，身体右转，同时，左手按抓甲方右手背，右拳变掌，向右弧形抓握甲方右手腕(图130之③)，左手固定甲方右手，右手向右下弧形拧转甲方右手腕(图130之④)。

要点：乙方将甲方右手固定要紧，右手拧转要猛。

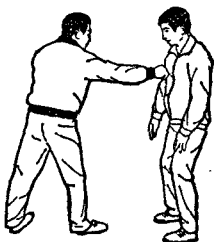


图130之①

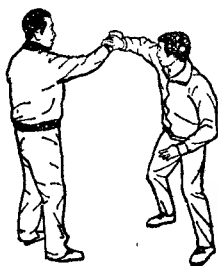


图130之②

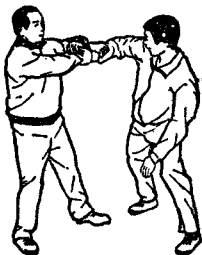


图130之③



图130之④

(4)拧臂挟腕：甲方右拳击打乙方胸部(图131之①)；乙方右拳向前上架挡甲方右小臂(图131之②)，右拳变掌，向右下弧形抓拧甲方右手腕，左手抓握甲方右拳(图131之③)。

③)，随即两手用力向前下挾甲方右手腕（图131 之④）。

要点：乙方右手弧形抓拧要快，挾腕要猛。

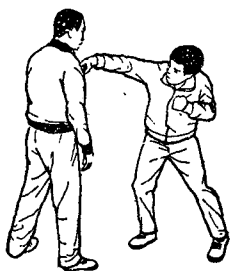


图131之①

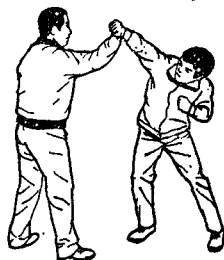


图131之②

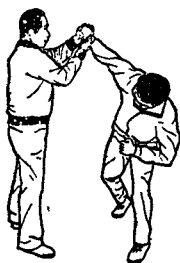


图131之③



图131之④

(5)别臂：甲方左冲拳击打乙方面部（图132 之①）；乙方身体右闪，右手抓握甲方右手腕（图132 之②），重心右移，身体微右转，右手抓按甲方左手腕，左小臂挑击甲方左肘弯（图132 之③），随即身体左转，左臂由上向左弧形别甲方左臂，左手扣抓甲方左肩，右手向前下推甲方左手腕，上体前倾（图132 之④）。

要点：乙方别臂要快而猛。



图132之①



图132之②

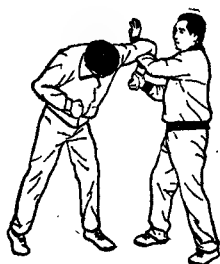


图132之③

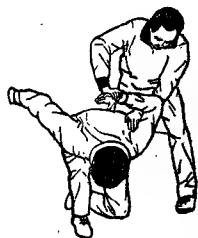


图132之④

(6)托肘叠腕; 甲、乙方握右手 (图 133 之①); 乙上左脚, 身体右转, 左手心向上托抓甲方右肘, 右手滑抓甲方右手指 (图 133 之②), 随即左手再托抓甲方右肘下沉, 同时, 右手抓甲方右手指向上向前弧形折叠甲方右手腕 (图 133 之③)。

要点: 乙方动作要快, 叠腕要猛。



图133之①

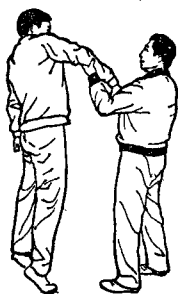


图133之②

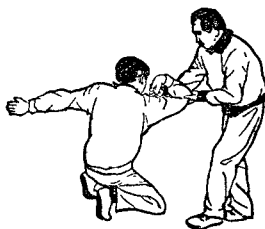


图133之③

(7)抓头发拧臂：甲方左手抓乙方头发(图134之①)；乙方左手按抓甲方左手背，四指扣紧甲方左手小指侧，右手托抓甲方左小臂(图134之②)，随即左手用力扣住甲方左手于自己的头部，身体左下屈转，同时，右手向左下拧转甲方左小臂(图134之③)。

要点：乙方将甲方左手固定要稳，拧转要猛。

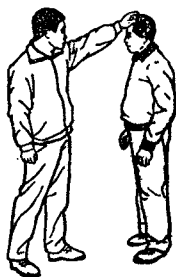


图134之①



图134之②



图134之③

(8)推胸压肘：甲方右手掌推乙方胸部（图135之①）；乙方右手按抓甲方右手背，四指扣抓甲方小指侧，左手抓握甲方右手腕（图135之②），右手用力将甲方右手掌固定在自己胸前，身体向右屈转，左肘由左向上向右弧形猛压甲方右肘（图135之③）。

要点：乙方将甲方右手固定要稳，转压要猛。

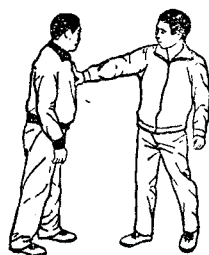


图135之①



图135之②



图135之③

(9)抓肩拧臂：甲方左手抓乙方右肩（图136之①）；乙方左手按抓甲方左手背，四指扣抓甲方左手小指侧，右手托抓甲方右肘（图136之②），左手用力将甲方左手固定在自己右肩，身体向左屈转，同时，右手向左下扣拧甲方左臂（图136之③）。

要点：乙方将甲方左手固定要稳，屈转拧臂要快而猛。

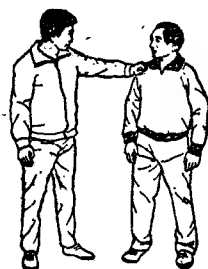


图136之①

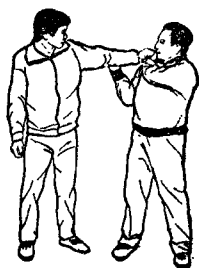


图136之②

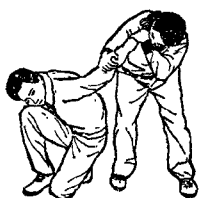


图136之③

(10) 挟臂挟指：甲、乙方握右手（图137之①）；乙上左步，身体右转，左手由左上向右弧形挟住甲方右臂（图137之②），左手抓握自己右手腕，左小臂抵住甲方右小臂，右手滑握甲方右手指，向下拉挟（图137之③）。

要点：乙方挟臂要快，挟指要猛。



图137之①



图137之②



图137之③

(11)扛肘：甲、乙方握手（图138之①）；乙方左手抓握甲方右手腕，两手将甲方右手向上拉举，同时，上左脚，身体右后转，左肩扛住甲方右肘（图138之②），身体前屈，两手向前弧形拉甲方右手臂，同时左肩扛顶甲方右肘（图138之③）。

要点：乙方转身要快，肩扛要狠。



图138之①



图138之②



图138之③

(12)踹腿锁喉：甲、乙方同一方向行走（图139之①）；当乙方走近甲方左侧时，以右脚踹甲方右膝弯（图139之②），右脚向甲方两腿之间落地，右臂由右向前平绕，以右小臂挟甲方喉部，左手扣抓自己右手腕（图139之③），右胯抵住甲方后腰，右臂用力挟甲方喉部（图139之④）。

要点：乙方踹腿要快，挟喉要狠。





图139之①



图139之②



图139之③



图139之④

(13) 掏喉：甲方左手抓乙方右手腕（图140之①）；乙方右拳向右后扣压甲方左手拇指（图140之②），身体右转，重心前移，左手猛掏甲方喉部（图140之③）。

要点：乙方转身扣压甲方左手要快，掏喉要狠。

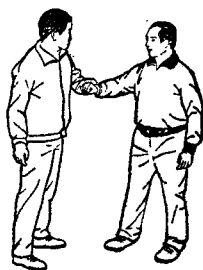


图140之①

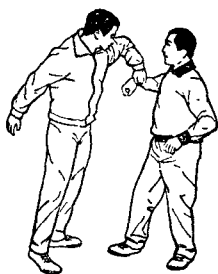


图140之②



图140之③

(14)扶腰：甲、乙方相对站立（图141 之①）；乙方两手搂抱甲方腰部（图141 之②），身体前倾，下颌猛扣甲方胸部（图141之③）。

要点：乙方抱腰要紧，扣颌要猛。

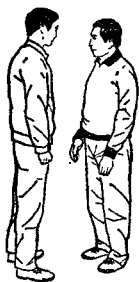


图141之①



图141之②



图141之③

(15)头打：乙、甲方同一方向站立（图142 之①）；甲方双手拥抱乙方后腰（图142 之②）；乙方两手扣抓甲方两手，身体后仰，以头击打甲方鼻子（图142 之③）。

要点：乙方两手扣紧，头打要猛。

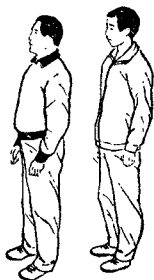


图142之①



图142之②



图142之③

(16)闪身擒拦：甲方左拳击打乙方胸部（图143之①）；乙方闪身，左手抓握甲方左手腕（图143之②），随即上右脚，身体左转，右手托抓甲方左肘，左手推甲方左拳，两手将甲方左臂置于身体右侧（图143之③），右手再从甲方左臂下前伸，扣抓甲方左拳背（图143之④），右臂挟紧甲方左臂，右手猛扣甲方左手腕（图143之⑤）。

要点：乙方闪身换手要快，挟臂扣手要狠。



图143之①

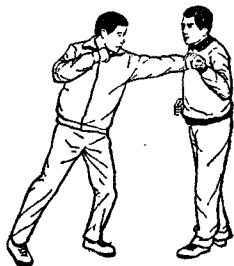


图143之②

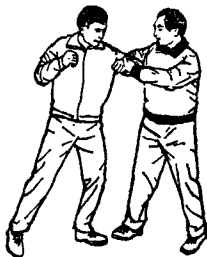


图143之③



图143之④



图143之⑤

(17)行走拷拦：甲、乙方同一方向行走（图144之①），当乙方走近甲方身体左侧时，右手托抓甲方左小臂，左手扣按甲方左小臂（图144之②），随即左手再扣抓甲方左手背（图144之③），两手将甲方左臂置于自己右腋下（图144之④），右臂挟紧甲方左小臂，右手向下猛扣甲方左手背（图144之⑤）。

要点：乙方上步换手要快，挟臂扣手要狠。



图144之①



图144之②



图144之③



图144之④



图144之⑤

(18)拧头：乙方仰卧；甲方双膝跪于乙方两腿之间，双手掏乙方喉部（图145 之①）；乙方右手由甲方左臂外侧扣抓甲方后脑，左手由甲方右臂内侧托抓甲方下颌（图145 之②），随即身体向右翻转，两手用力向右拧转甲方头部，左腿翻压甲方右腿（图145 之③）。

要点：乙方翻身要快，双手扣拧要猛。



图145之①



图145之②



图145之③

(19)夹头翻：乙方仰卧；甲方双膝跪于乙方右腿外侧，双手抓乙方喉部（图146之①）；乙方右手抓握甲方左手腕，左腿由甲方两臂之间抓握甲方左小臂，右腿屈膝，以右小腿抵住甲方右肋（图146之②），同时，左腿上举，以小腿夹压甲方左颈（图146之③），身体向左翻转，同时，两手向左用力拧转甲方头部，左腿向左下猛压（图146之④）。

要点：乙方两腿夹甲方要紧，翻身要快，拧转要猛。

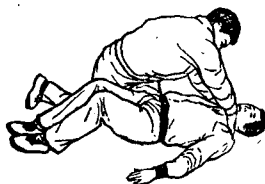


图146之①



图146之②



图146之③



图146之④

(20)蹬腹：乙方仰卧；甲方双膝跪于乙方两腿之间，双手抓乙方喉部（图147之①）；乙方两手抓握甲方两手腕，两腿屈举，两脚蹬甲方两肋（图147之②），两脚继续用力蹬甲方两肋（图147之③）。

要点：乙方动作要快，蹬腿要猛。



图147之①



图147之②

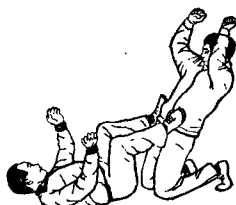


图147之③

## (五)拳法对练

拳法对练是在拳法、腿法、摔法、拿法单个动作的基础上，二人按照所编排的套路，进行进攻、防守与还击的练习。通过拳法对练，不仅可以从中理解各个动作的攻、防与还击的含义，而且还可以培养运动员机智、敏捷、灵活和互相协作的精神，为进一步掌握散手拳法的格斗技能打下可靠的基础。

(1) 站立势：甲、乙二人相对约一步距离，鸳鸯掌势站立（图148）。



图148

(2)上步冲拳：甲方上右脚，右拳击打乙方面部（图149）。

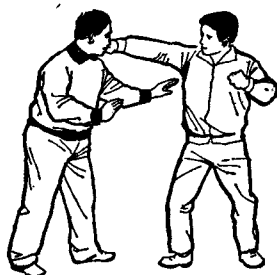


图 149

(3)左架打：乙方左小臂向左上架挡甲方右小臂(图150之①)，同时，上右脚，身体左转，右拳击打甲方胸部(图150之②)。

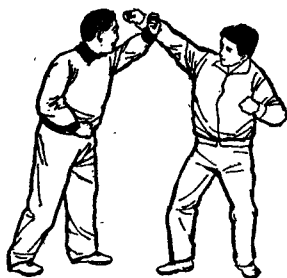


图150之①

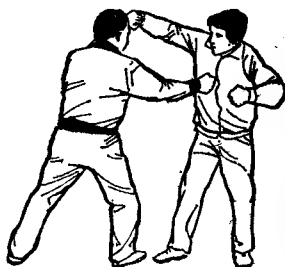


图150之②

(4)左横掌：甲方右拳由上向左弧形挂挡乙方右小臂（图151之①），右脚后退一步，左拳变掌，左掌心向上，由左向前弧形击打乙方颈部（图151之②）。



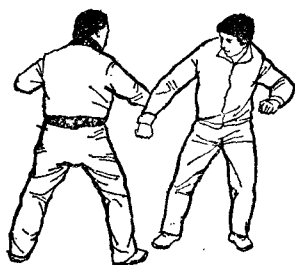


图151之①

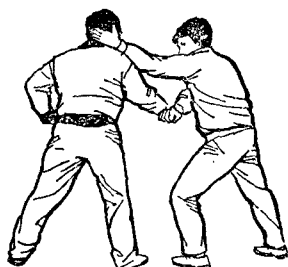


图151之②

(5) 右架打: 乙方右小臂向右上架挡甲方左小臂(图152之①), 身体右转, 上左脚, 左拳击打甲方胸部(图152之②)。

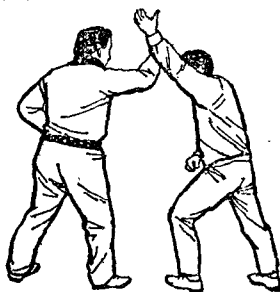


图 152 之①



图 152 之②

(6) 击面: 甲方左手向右下弧形压接乙方左小臂(图153之①), 右掌击打乙方面部(图153之②)。

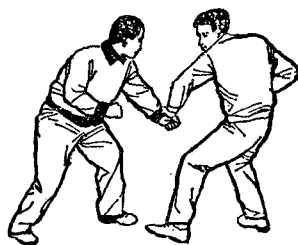


图 153 之①



图 153 之②

(7)托掌：乙方右手拇指分开，向前托抓甲方右小臂（图154）。



图154

(8)右横掌：甲方左手向左上弧形架挡乙方右小臂（图155之①），右手心向上，由右向前横击乙方左面部（图155之②）。



图155之①



图155之②

(9)左挂掌：乙方重心后移，左手由下向前弧形挂击甲方右小臂（图156）。

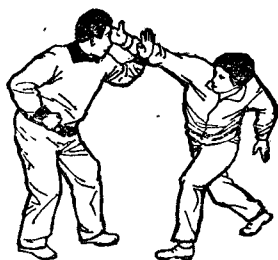


图156

(10)踢裆: 乙方身体左转, 左腿支撑体重, 右脚踢击甲方裆部(图157)。



图157

(11)砸拳: 甲方左脚后退一步, 身体左转, 右掌变拳, 右拳砸击乙方右脚面(图158)。

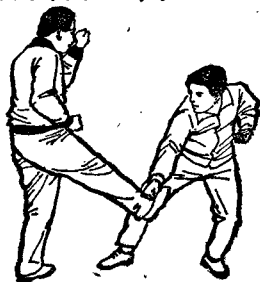


图158

(12)跳踢：甲方左脚起跳，身体腾空，右脚猛踢乙方腹部，左脚落地支撑体重；乙方右脚后退一步，身体右转，左掌由左向上向右下弧形挂挡甲方右小腿（图159）。

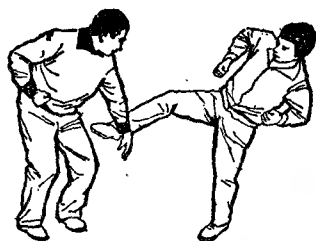


图159

(13)横打：甲方右脚落地，两腿弯屈，右拳由右侧向前弧形横打乙方左面部（图160）。



图 160

(14)左架打：乙方左小臂向左上架挡甲方右小臂(图161之①)，身体左转，上右脚，右拳击打甲方胸部(图161之②)。

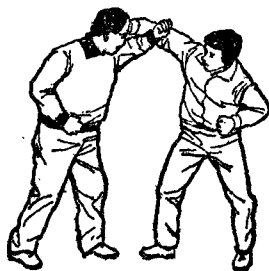


图161之①

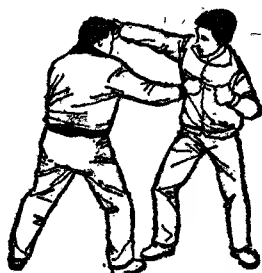


图161之②

(15)左横掌：甲方右手由上向左弧形挂挡乙方右小臂（图162之①），右脚后退，身体右转，左手心向上由左向前弧形横打乙方右颈（图162之②）。



图162之①



图162之②

(16)横端：乙方右小臂向右上架挡甲方左小臂（图163之①），身体右转，右脚支撑体重，左脚尖外展，以左脚内侧猛端甲方左小腿（图163之②）。

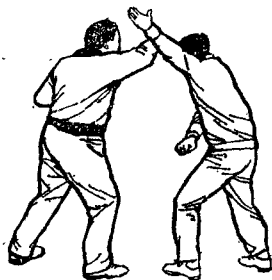


图163之①

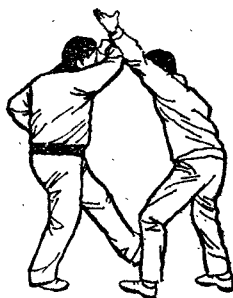


图163之②

(17)勾挂：甲方左脚撤并右脚侧，脚掌着地，身体右转，体微前屈，左手由上向右下弧形勾挂乙方左脚（图164）。

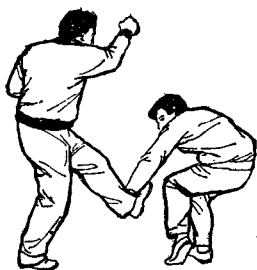


图164

(18)击面：乙方左脚落地，右手握拳收回腰间抱肘，左掌击打甲方左面部（图165）。



图165

(19)撑掌：甲方右脚后退一步，身体直起，左掌向前撑挡乙方左小臂（图166）。

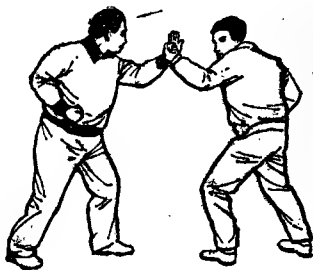


图166

(20)勾踢：乙方身体左转，右手由上向左前弧形勾挂甲方左上臂（图167之①），随即重心前移，左腿支撑体重，右脚由右向前弧形勾踢甲方左脚踝关节（图167之②）。

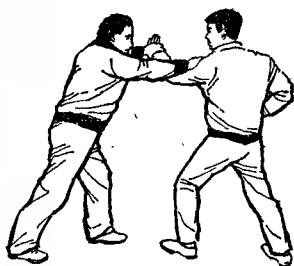


图167之①



图167之②

(21)退步击掌：甲方重心后移，右腿支撑体重，左腿迅速提起（图168之①），随即左脚后退落地，身体左转，右掌击打乙方胸部（图168之②）。

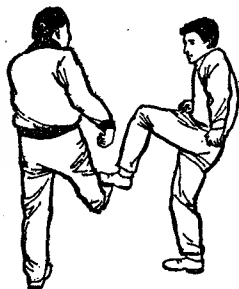


图168之①



图168之②

(22)小缠冲拳：乙方右腿屈膝，右手向上挑举甲方右手，左手由上向下按抓甲方右手于自己右手腕上（图169之①），身体右转，右脚震地，左脚提起，左手扣紧甲方右手背，右手向右弧形抓缠甲方右手腕（图169之②），左脚落地，左拳击打甲方右面部（图169之③）。



图169之①

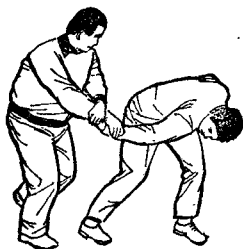


图169之②



图169之③

(23)挂压：甲方身体直起，左手架挡乙方左拳（图170之①），右脚移至乙方左脚内侧，右手按乙方左肩（图170之②），随即用左手抓拉乙方左手腕，右脚向后挂踢乙方左脚踝关节，身体左后转屈，右手猛按乙方左肩（图170之③）。



图170之①



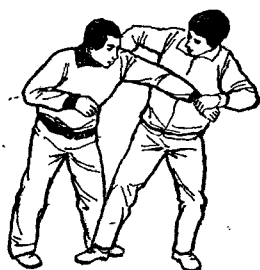


图170之②

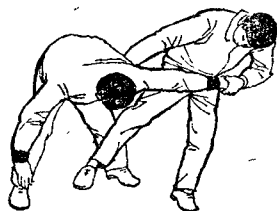


图170之③

(24)上步击掌：甲方右手将乙方左臂挑起；甲、乙方身体直起（图171之①）；乙方身体左转，上右脚，右掌击打甲方胸部；甲方右脚后退一步（图171之②）。



图171之①



图171之②

(25)横肘：甲方重心后移，左脚掌虚点地面，身体右转，左小臂由左向右横挡乙方右小臂（图172）。

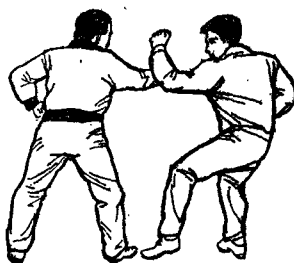


图172

(26)上步击掌：甲方左手由上向右下弧形挂开乙方右小臂，身体左转，上右脚，右掌击打乙方胸部（图173）。



图173

(27)退步横肘：乙方右脚后退一步，身体右转，左掌变拳，左小臂由左向右横挡甲方右小臂（图174）。



图174

(28)跳步击掌：甲方左手将乙方左拳推开，右拳上举（图175之①）；甲、乙方左腿屈膝提起（图175之②），同时右脚起跳，甲方左右脚向前落地，乙方左右脚向右后落地；甲方右拳击打乙方面部（图175之③）。



图175之①



图175之②



图175之③

(29)横肘：乙方左小臂由左向右横挡甲方右小臂(图176)。



图176

(30)收势：甲方右脚向后撤一步，身体右转。甲、乙双方成鸳鸯掌势站立(图177)。



图177

## (六) 夺匕首练习

匕首是武术短兵器的一种。夺匕首是以刺、扎为主,结合有关的踢、打、摔、拿等技击方法而编排的组合动作。这些技术方法都是较为常用的,熟练地掌握它,可达到防身的目的。

### 1. 基本方法

(1) 上刺: 右手正握匕首, 由肩上方向前猛刺对方头部或胸部 (图178)。

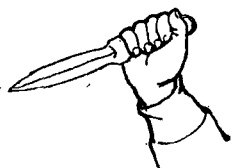


图178

(2) 直刺: 右手反握匕首, 由腰间向前猛刺对方腹部 (图179)。

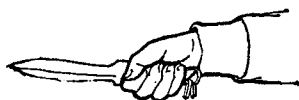


图179

(3) 外刺: 右手正握匕首, 手心向下, 由内向外猛刺对方肋部 (图180)。



图180

(4)内刺：右手正握匕首，手心向上，由外向内猛刺对方肋部(图181)。

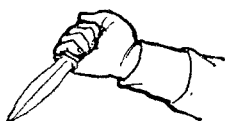


图 181

## 2. 夺匕首练习法

(1)抱腿：甲方右手正握匕首上刺乙方头部(图182之①)；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪；同时，左手由下向右上弧形抓握甲方右手腕(图182之②)；右手迅速抓握甲方右手腕(图182之③)，左脚向甲方右脚后侧迈步，两腿弯屈，左肩顶住甲方右肋或臀部，左手抱住甲方左膝(图182之④)，左肩再猛撞甲方右肋或臀部，左手用力向后搬甲方左腿(图182之⑤)。

要点：乙方上步闪躲要快，撞肋要猛。



图182之①

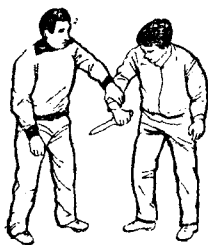


图182之②



图182之③



图182之④

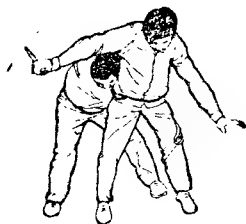


图182之⑤

(2)锁喉: 甲方右手正握匕首上刺乙方头部(图183之①); 乙方左脚迅速向甲方右侧上步, 身体右闪, 同时, 左手由下向上向右弧形抓握甲方右手腕(图183之②), 右脚向左脚并步, 右手迅速抓握甲方右手腕(图183之③), 左脚向甲方右腿后侧迈步, 左臂向甲方颈后弧形侧举(图183之④), 左臂弧形平屈, 以左小臂挟住甲方喉部, 左膝顶住甲方后腰(图183之⑤)。

要点: 乙方上步闪躲要快, 锁喉要狠。

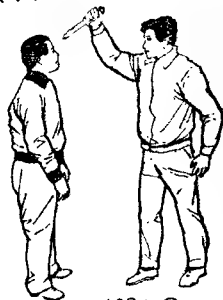


图183之①



图183之②



图183之③



图183之④



图183之⑥

(3) 踹膝：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图 184 之①）；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，左手由下向上向右弧形抓握甲方右手（图 184 之②），右脚向左脚并步，右手迅速抓握甲方右手腕（图 184 之③），左脚猛踹甲方右膝，同时两手用力拉甲方右手（图 184 之④）。

要点：乙方闪身要快，抓握要紧，踹腿有力。

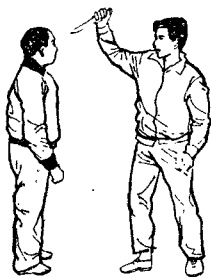


图184之①



图184之②



图184之③

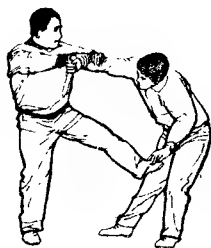


图184之④

(4)别臂(别翅)之一: 甲方右手正握匕首上刺乙方头部(图185之①); 乙方右脚迅速向甲方左侧上步, 身体左闪, 左手由下向上弧形抓握甲方右手腕(图185之②), 右手由下向上抓握甲方右肘(图185之③), 身体左转, 同时, 两手用力向左拧转甲方右臂(图185之④)。

要点: 乙方两手抓紧, 拧臂要猛。

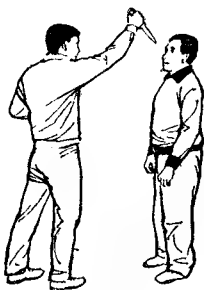


图185之①

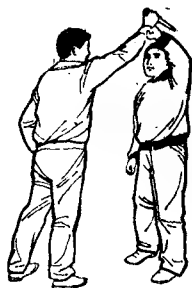


图185之②



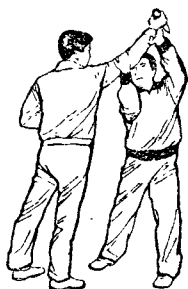


图185之③



图185之④

(5)别腿：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图186之①）；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手由下向上抓握甲方右手腕（图186之②），右脚向甲方右腿后侧迈步，右臂伸向甲方左肩（图186之③），右臂向左弧形平屈挟住甲方颈部，身体左转（图186之④）。

要点：乙方闪身要快，挟颈要猛。

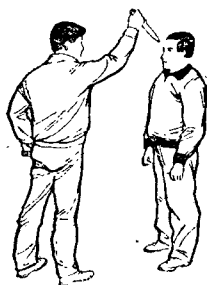


图186之①



图186之②



图183之③

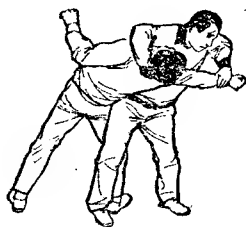


图186之④

(6) 掏喉：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图 187 之①）；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手由下向上抓握甲方右手腕（图 187 之②），右脚向前上步，右手猛掏甲方喉部（图 187 之③）。

要点：乙方闪身要快，掏喉要狠。

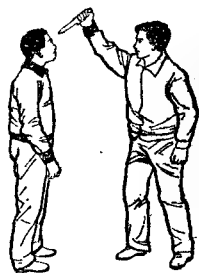


图187之①

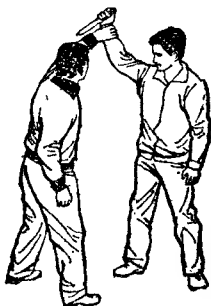


图187之②



图187之③

(7)踢裆: 甲方右手正握匕首上刺乙方头部(图188之①); 乙方右脚迅速向甲方左侧上步, 身体左闪, 左手由下向上弧形抓握甲方右手腕(图188之②), 左腿支撑体重, 右脚猛踢甲方裆部(图188之③)。

要点: 乙方支撑腿要稳, 踢裆要猛。

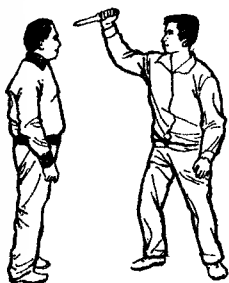


图188之①



图188之②



图188之③

(8)击面: 甲方右手反握匕首直刺乙方腹部(图189之①); 乙方左脚迅速向甲方右侧上步, 身体右闪, 左手抓握甲方右手腕(图189之②), 随即右手迅速抓握甲方右手腕(图189之③), 左手握拳, 向上向前弧形劈打甲方面部(图189之④)。

要点: 乙方闪身要快, 左拳劈打要猛。

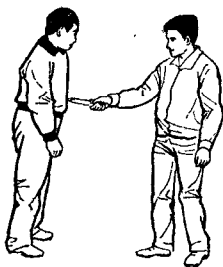


图189之①



图189之②



图189之③



图189之④

(9)切喉：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部（图190之①）；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，左手抓握甲方右手腕（图190之②），随即用右手迅速抓握甲方右手腕（图190之③），左掌横击甲方喉部（图190之④）。

要点：乙方抓握要快，横击要猛。



图190之①



图190之②



图190之③



图190之④

(10)别臂之二：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部(图191之①)；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手抓握甲方右手腕(图191之②)，左脚向前移步，用右小臂挑击甲方右肘弯(图191之③)，右手向右弧形抓握甲方右肩，身体右转，左手向前推甲方右手腕(图191之④)。

要点：乙方动作要快，别臂要猛。

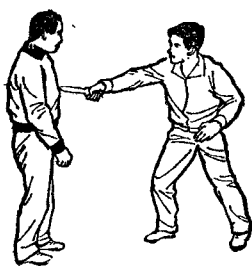


图191之①

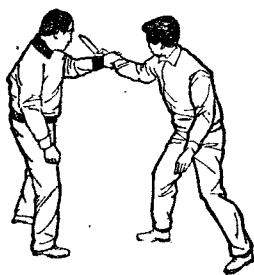


图191之②

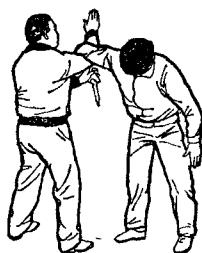


图191之③



图191之④

(11)闪躲击面：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部(图192之①)；乙方身体迅速微后仰，右腿支撑体重，左脚蹬击甲方右腹部(图192之②)，左手拍击甲方右小臂(图192之③)，随即左脚落地，重心前移，以右摆拳击打甲方左面部(图192之④)。

要点：乙方动作要快，摆拳要猛。



图192之①

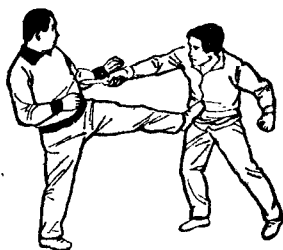


图192之②

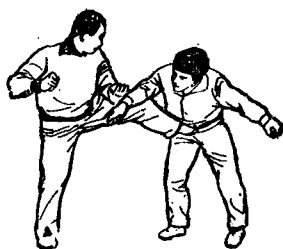


图192之③



图192之④

### 三、辅助练习

#### 1. 跑步

用于增强全身活动能力。练习时可根据各人的身体素质进行慢跑、快跑、短距离跑、中距离跑、长距离跑等(图193)。



图193

#### 2. 跳绳

用于增强弹跳能力。备一条5—6尺长的绳索，双手持绳索两端，进行一跳一摇、一跳双摇、单脚跳、双脚跳等练习(图194)。



图194

#### 3. 铁牛耕地

用于增强手臂的力量。身体俯卧，十指撑地(图195之①)，重心后移，臀部凸起(图195之②)，头向下向前弧形前伸，两臂由直到屈，由屈到伸(图195之③)。



图195之①



图195之②



图195之③



#### 4. 三靠臂

用于增强小臂的格挡能力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立，两手握拳（图 196 之①），身体左转，右小臂腹前相靠（图 196 之②），右小臂弧形上举，面前相靠（图 196 之③），右小臂弧形下落，腹前相靠（图 196 之④）；甲、乙方身体同时右转，左小臂腹前相靠（图 196 之⑤），左小臂弧形上举，面前相靠（图 196 之⑥），左小臂弧形下落，腹前相靠（图 196 之⑦）。

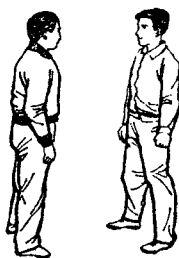


图193之①

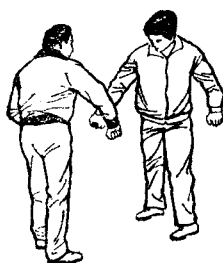


图196之②

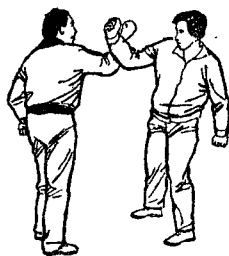


图193之③



图193之④

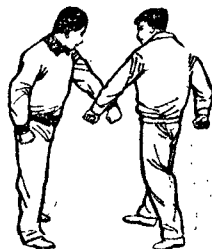


图193之⑤



图193之⑥

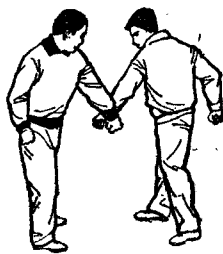


图193之⑦

## 5. 拍击

(1)拍胸：用于增强胸部的抵抗力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立(图197之①)，上右脚，左转体，以右手拍击对方胸部(图197之②)；再同时上左脚，退右脚，身体右转，以左掌拍击对方胸部(图197之③)。

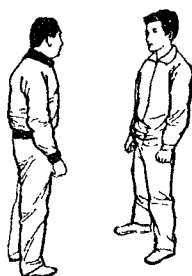


图197之①



图197之②



图197之③

(2)拍腹：用于增强腹部的抵抗力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立(图198之①)，上右脚，左转体，以右手拍击对方腹部(图198之②)；再同时上左脚，退右脚，身体右转，以左手拍击对方腹部(图198之③)。

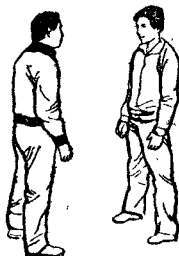


图198之①



图198之②



图198之③

## 6. 靠打

(1) 肩靠：用于增强躯干的顶撞力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立（图199之①），左转体，体重侧于左腿，右脚掌虚点地面，两腿弯屈（图199之②），左脚蹬地，重心右前移，上右脚，右肩相撞（图199之③），撤右脚，收左脚，身体右转，右腿支撑体重，左脚掌虚点地面（图199之④），右脚蹬地，重心左前移，上左脚，左肩相撞（图199之⑤）。

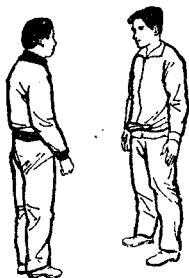


图199之①



图199之②



图199之③



图199之④



图199之⑤

(2) 胯打：用于增强胯关节的顶撞力。同肩靠练习法，但以胯关节顶撞（图200之①②③④⑤）。



图200之①

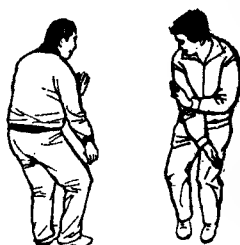


图200之②



图200之③



图200之④



图200之⑤

(3) 胸撞：用于增强胸部的冲撞力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立（图 201 之①），上右脚，左转体，以右胸相撞（图 201 之②）；再同时撤右脚，上左脚，身体右转，以左胸相撞（图 201 之③）。

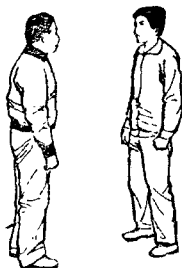


图201之①



图201之②



图201之③

## 7. 拧棒子

(1) 拧棒子之一：用于增强手的抓力、握力和拧转力。备一条长7.5寸，直径1.5寸的小木棒，两手心向上抓握木棒，两臂前举（图 202 之①），右手持木棒一端，向上向左作弧形拧转（图 202 之②），右手继续用力拧翻，并向左手腕下伸，两手心向下（图 202 之③）。



图202之①



图202之②



图202之③

## (2) 拧棒子之二 (拧千斤棒)：

用于增强手的抓力、握力、拧转力和手臂的支撑力。备一条小木棒，木棒中间系一绳索，绳索下端系砖一至两块，两手心向下抓握木棒，两臂前伸，两手连续向前抓拧木棒，使绳索逐渐缠绕木棒上，然后两手向相反方向，将绳索松下（图203）。



图203

## 8. 推砖

用于增强手的抓力、握力和手臂的推力。两脚开立，两腿弯屈，两手各持一砖，屈举于胸前，左右手交替向前推（图204）。



图204

## 9. 抓罐子

用于增强手的抓扣力和臂的支撑力。备一个小罐子，重量大小适宜。两脚开立，两腿弯屈，左右手交替抓罐子（图205）。



图205

### 10. 扔、击、抓沙袋

用于增强手的抓力和握力。

(1) 扔沙袋：备一个三层  $8 \times 10$  厘米见方的小沙袋，内装沙粒或谷物。两脚开立，左右手交替扔接沙袋（图206）。



图 206

(2) 击沙袋：将沙袋置于高低适宜的小凳上。两脚开立，两腿弯屈，左右手交替击沙袋（图207）。



图 207

(3) 抓沙袋：将沙袋置于高低适宜的小凳上。两脚开立，两腿弯屈，左右手交替抓握沙袋（图208）。



图 208

## 11. 打、踢沙包

(1)打沙包：用于增强拳的击打力。备沙包一个，大小适宜，悬挂在适宜的高度，用拳（冲拳、摆拳、勾拳）击打沙包（图209）。

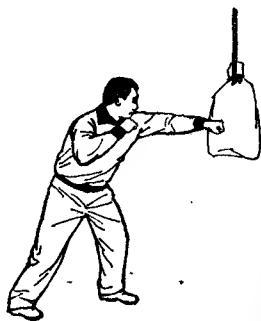


图 209

(2)踢沙包：用于增强腿的击打力。备沙包一个，大小适宜，悬挂在适宜的高度，用腿（弹腿、蹬腿、端腿）踢打沙包（图210）。

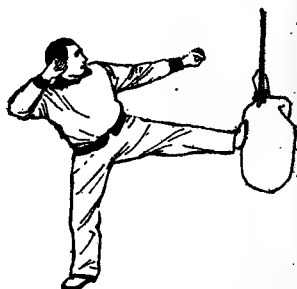


图 210



## 四、散手拳法的战术

### (一)散手拳法的一般战术规律

#### 1. 一般战术原则

战术的一般原则，就是在攻防格斗时或在练习比赛中，首先使自己处于最有利的位罝，根据当时的具体情况，合理地、巧妙地、灵活地运用散手拳法中的各种动作击中对方，同时避免对方踢中或打中自己。另外，还要有很好的身体素质，并善于不断积累和总结经验，只有这样才能在练习或竞赛过程中，采用有效的方法战胜对方。

#### 2. 一般心理状态

攻防格斗能力是否运用得好，除了具备好的技术之外，还与攻防格斗时的心理状态和坚强的意志有着密切关系。如果攻防格斗的技术很好，但在攻防格斗时惊惧、畏缩、激动、慌乱、失望，那么他就不能很好地运用技术和战术。要想击中或打中对方，必须把自己的技术、战术和意志很好地结合起来，才能有效地制胜对方。实际上，利用对方的情绪、心理状态来战胜对方，已经被人们作为一种有效的战术。这种战术在各种体育比赛中都占有很重要的位置。

#### 3. 技术与战术要密切配合

散手拳法运动员和其它体育项目的运动员一样，在掌握了技术之后，在练习或竞赛过程中，还要注意技术与战术的

配合，因为技术与战术是紧密联系而又是互相依靠的。如一个运动员的技术水平本来不高，但在攻防格斗时他却选择了比较复杂的战术，其结果就有失败的可能，原因在于他的技术水平不能适应战术。反之，如果技术掌握得好，但缺乏战术意识，同样也不可能取得决定性的胜利，特别是他在攻防格斗时，不可能选择到最有利的时机。

从另一个角度上看，如果具备了攻防格斗的基本技术，并在熟练的基础上，也有可能使战术多样化起来（如指上打下，指下打上，手脚并用）。但是，如果在练习中对战术多样化要求过高，使攻防格斗时动作完成得不好，这也是不成功的。动作做得很好，可是运用不及时，也是不行的。

因此，战术与技术必须紧密配合，而战术水平又不能超出技术的可能范围，才有取得胜利的可能。反之，如不能使战术与技术紧密配合，就有可能失败。

#### 4. 关于“第二意图”

前边谈到的“防守反击”作为一种局部的战术是人们所经常运用的，它实际上就是属于战术中的“第二意图”。这种意图的本身就是要集中全力将对方的特长（拳法、腿法），通过你的第一次试探性或调引性的进攻吸引出来，有准备的防掉或避开，然后，使用你的决定性的进攻动作以攻击对方，这决定性的攻击动作才是真正的意图。

如同拳击等对抗性的运动项目一样，散手拳法中也有重拳、快腿、绝招之称，并且每个人都有他的不同特点，如果有准备的运用“第二意图”，那么在战术上就会取得成功。

这里，人们不难理解什么是“第一意图”了，它就是直接的攻防或者一些连续的、组合的动作。那么，有没有“第三意图”或“第四意图”以致更多的“意图”呢？实际上是没有的。

因为所有的建立在“第一意图”以后的各种意图都统称“第二意图”，而不能简单地从字面上去理解。

“第二意图”既可以运用在局部的战术上，也可以运用到整体的战术上。它有很重要的战术意义。

## (二)散手拳法的战斗准备

散手拳法的战斗准备，或者叫进攻的准备，它是在进攻之前所做的动作和要求。其目的是使进攻时能顺利地踢中或打中对方。战斗的准备包括以下几点。

### 1. 观察

观察是攻防格斗的开始，是进攻的第一步工作。换句话说，就是了解对手。了解对手对于进攻的成败是非常重要的。观察主要是查明对方在攻防格斗中是积极的还是消极的，是善于拳法还是善于腿法，或者拳法与腿法并重。通过观察了解对方的行动，制定自己的作战计划，以避免就虚地战胜对方。

应注意，在你观察对方的同时，对方也在观察你的行动。因此，观察的意义就显得更为重要了。因为在观察的过程中，对方可能做出战术上的假动作，使你的观察发生错觉，如果稍有疏忽，就可能受到对方的欺骗。因此，在观察对方的时候，也应当善于伪装自己的真正意图，以欺骗对方。这种伪装自己进而识破对方的意图，是攻防格斗中最本质的东西，必须切实注意。

### 2. 主动

主动就是在攻防格斗中积极主动地使用技术方法，以压制对方的意志，牵制对方的行动，迫使他处于被动位置。

培养运动员的主动性与发展运动员的想象力是分不开的，想象力对于散手拳法运动员来说是十分重要的。因此，在平时训练中要善于培养运动员的想象力。例如左冲拳击打对方的面部，根据这个动作，可以想象出对方可能用右手向左拍击你的左拳，在这种情况下，就可以使用左蹬腿或左蹬腿，攻击对方的腹部或肋部。另外还有一种可能，就是当用左冲拳击打对方面部时，对方可能用右手向左拍击你的左拳后，立即用左冲拳或左蹬腿还击你的腹部，在这种情况下，就可想象出做一个相应防守的动作，等等。经常训练运动员的想象力，并使之形成有机的条件反射，在攻防格斗中才容易适应条件的变化，限制对方，从而取得攻防格斗的主动权。

### 3. 距离

距离是指踢中或打中对方的距离，一般以一臂长或一腿长的距离为最合适。平时养成距离感觉，对散手拳法运动员在攻防格斗中是十分重要的，因为选择合适的距离是击中或打中对方的最有利条件之一。应注意距离可以从两方面理解，一方面有利于自己进攻对方的距离；另一方面也有利于对方向你进攻的距离，如果只注意到有利于自己的一面，而忽略了有利于对方的另一面，当你接近对方时，往往就容易遭到对方的反攻，只有掌握了合适的距离，也注意到对方的距离，才能顺利地踢中或打中对方。因此，在平时训练过程中，要养成合适的距离感。

## (三)进攻与防守

### 1. 进攻

进攻是为了战胜对方而做的一系列踢、打动作。进攻是

战术上最好的、最积极的手段。进攻时要注意对方的一举一动，要抓住对方的活动时间和动作变化。如果能在对方还未注意防备的一瞬间进攻，或者对方正要准备向你进攻时进攻，以及对方进攻失败而变化动作的一刹那乘隙而攻，那才是最有利的进攻。在这种情况下进攻，踢中或打中的机会是很多的，因为这样会使对方感到突然，因而措手不及。

为了利于进攻，并造成对方防守上的困难，进攻时应当用多样化的动作，向对方身体各部位进攻；造成对方在防守时多方面的顾虑。一旦进攻有把握时，就要用最快的速度击打对方；要想每一次进攻都能成功，就要注意保持适当的距离；同时还要抓住时机，巧用手法，以快速勇猛地击打对方。为了防止进攻不成而遭到对方还击，进攻时也应考虑到防守动作，因为进攻与防守是统一不可分割的两个方面。

## 2. 防守

防守是用一定的动作阻挡对方的进攻，也就是对于对方的进攻所做的反抗动作，目的是避免被对方踢中或打中。

防守，按其性质可分为积极的和消极的两种。①积极的防守是防守之后，用一个接一个动作立刻向对方还击，这表现了运动员顽强、勇敢的战斗意志；②消极的防守是没有还击的动作，只是为了怕对方踢中或打中，而单纯地用后退防守。

进攻与防守两者性质不同，实际是密切联系的，即进攻时要注意防守，防守时也要注意进攻。进攻与防守是统一不可分割的两个方面，只有将两者更好地配合和运用起来，才能在攻防格斗的实践中寻找更多的进攻机会，单纯地完成一种行动的情况是很少的。

#### (四) 与不同对手格斗时的特点

散手拳法是一个人对一个人的攻防格斗技术，它有着各自的个人特点。为了适应攻防格斗的要求，就要根据不同对手的特点来研究适应不同对手的战术。如与高个子的对手进行攻防格斗时，就要防止他身高手臂长和腿长这个特点，对方身高手臂长和腿长，在远一点的距离上较占优势，因此，在攻防格斗时应尽量转移到比较近的距离，这样才能限制他在较远的距离上占优势。另一方面，自己也要经常保持正确的站立姿势，向对方进攻时，要多做上下结合的动作，使对方顾上而不能顾下，注意力分散，这样的进攻相对地缩短了距离。在进攻时要迅速及时，最好用指上打下或指下打上的动作迫使对方防守，然后乘机进攻，更易于取得胜利。

与矮个子的对手进行攻防格斗时，由于对方的身体较矮，应注意他近距离的攻防格斗，要尽量不让他接近自己，可多用冲拳、腿法威胁他，使他不敢接近自己，然后乘机进攻。

总之，散手拳法的临场攻防格斗的动作是千变万化的，只有集中精神，观察对方的行动，掌握时机，选用方法，快速勇猛地进攻对方，才能收到良好的效果。

## 五、散手拳法的教学训练

散手拳法的教学训练与其它体育项目一样，包括示范、讲解、身体训练、技术训练等。散手拳法是一个人对一个人的攻防格斗技术，因而有它独特的教学训练法。

### (一)基本动作教学训练法

这种教学训练法的目的，是使学生或运动员正确掌握基本动作和基本姿势，也就是在学生刚刚开始学习时所采用的形式。进行的方式是：让学生站成两排，教师发出“向前滑步”、“向后滑步”、“防左上”、“防右上”、“防左下”、“防右下”、“左冲拳”、“右冲拳”、“左蹬腿”、“右蹬腿”等口令，学生集体做，教师集中精神观察学生的动作，如发现错误，及时给予纠正。

为了使學生能够协调地掌握散打的基本功，应该多练习拳法和步法。口令是：“向前滑步左冲拳”、“向前滑步右冲拳”、“向后滑步防左上”、“向后滑步防右上”、“向后滑步防左下”、“向后滑步防右下”等。为了培养学生的互助和提高动作的质量，也可以将学生分成两人一组，做同样的动作练习，即一人喊口令，一人做动作，要求喊口令的人，纠正做动作错误的人，教师在这个时候，就应该注意纠正每个学生的错误动作，也给下一步的攻防技术的教学训练打下基础。

## (二)攻防技术的教学训练法

这种教学训练法是散手拳法教学训练的最基本的方法，目的是巩固学生的基本动作和基本姿势，培养学生攻防格斗时所必须的战斗技能。

运用这种教学训练法时，让学生面对面分成两排站立，排与排间的距离约一步，教师规定任务是：“甲方向前滑步，乙方向后滑步”、“甲方向前滑步左冲拳，乙方向后滑步防守”、“甲方向前滑步左摆拳，乙方向后滑步右上架”、“甲方向前滑步左勾拳，乙方向后滑步左格挡”、“甲方左手抓乙方右手，乙方解脱右手”、“甲方右脚勾踢乙方左脚，乙方抬左腿闪躲”等等，教师集中精神观察学生的动作，发现错误，及时纠正。

在采用这种教学训练法时，要注意两个学生所站的距离和进攻防守时的时机。所谓距离，就是一臂长或一腿长的距离。所谓时机，就是对方用拳法或腿法进攻时，当打出或踢出而没有打中或踢中的一瞬间。掌握这个时机，及时地进行防守，才不易被对方所击中，防守过早或过迟都没有掌握好时机。因此，在这段教学训练过程中，应培养学生注意时刻保持适当的距离，掌握好防守的时机，是非常重要的。

## (三)实战教学训练法

这种教学训练法的目的，在于检查学生在攻防格斗的实战中运用基本技术和战术的技巧。进行的形式是：在教师指导下，选配身高、体重、技术相当的两个人为对手，按照规



则进行自由的攻防格斗的练习。实战时要注意安全，要求双方击打动作不要过猛，用力也不要过大，以点到为止为最好。

#### (四) 注意事项

1. 练习前，先做些准备活动，如慢跑、臂回环、踢腿、体侧屈和转体运动等，使肌肉放松和伸展，以免在练习时因用力过猛而使关节或肌肉受伤。

2. 练习时，要由慢到快，由不用力逐步过渡到用力，切不可顶撞，更不要斗气，避免发生意外伤害事故。

练习的时间和次数，要因人而异，一般来说，初练时时间短些，每个动作的次数少些，以后逐渐增加。

3. 练习后，应做些整理活动，如慢走、抬腿、振臂和扩胸等，以消除疲劳。

封面题字 林少明  
封面设计 郑海明  
插图 曾昭平  
曾昭仁  
伍宇明

统一书号 7182·46

定 价 0.44 元

[General Information]

SS号=11359297